ปัญญา ๓

และ

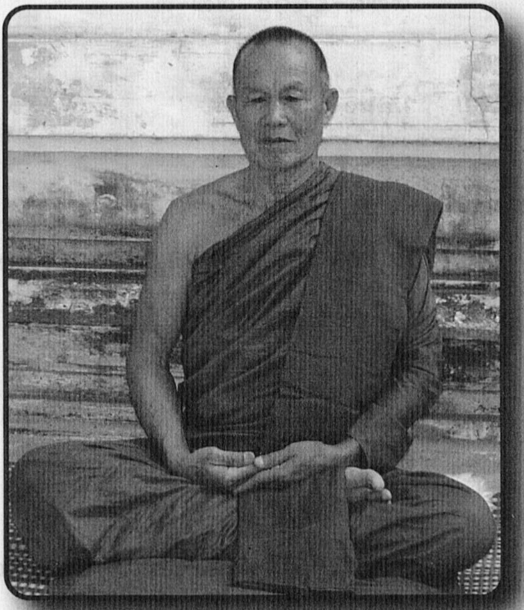
แนวทางปฏิบัติภาวนา

โดย

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

วัดป่าบ้านค้อ ต. เขือน้ำ อ. บ้านผือ
จ. อุดรธานี

ปัญญา ๓
และแนวทางปฏิบัติภาวนา



เรียบเรียงโดย

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

วัดป่าบ้านค้อ ต.เขือน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

มูลนิธิวิวัฏธรรม ๒๕๔๕
VIVATADHAMMA FOUNDATION 2002

สงวนลิขสิทธิ์

ปัญญา ๓ และแนวทางปฏิบัติภาวนา

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

ISBN ๙๗๔-๘๔๑๔-๙๗-๓

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิวิวัฏธรรม

สำนักงาน วัดป่าบ้านค้อ
ต.เขือน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี ๔๑๑๖๐
โทร. ๐๔๒-๒๕๐-๗๓๐-๑
และ
๑๕๕ ถนนสุขุมวิท ซอย ๒๙ วินิจเนรมิต
ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทร. ๐๒-๓๘๔-๕๔๙๒ แฟกซ์ ๐๒-๓๘๔-๖๘๒๘

คำนำ

พระปัญญาพิศาลเถร หรือ หลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ ต.เขือน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี เป็นพระกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีปฏิปทาเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสแก่พุทธศาสนิกชนจำนวนมาก ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และได้เผยแผ่ธรรมะแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแข็งขันตลอดมา ทั้งโดยการแสดงพระธรรมเทศนาในที่ต่าง ๆ การจัดอบรมธรรมะให้แก่ผู้สนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กและเยาวชน การเขียนหนังสือธรรมะจำนวนมาก และการจัดทำเว็ปไซต์สำหรับผู้ที่สามารถใช้อินเตอร์เน็ตได้ที่ http://www.luangporthoon.org รวมทั้งมีการแปลหนังสือธรรมะเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อเผยแผ่ธรรมะในหมู่ชาวต่างประเทศอีกด้วย

คณะศิษย์ซึ่งร่วมกันก่อตั้งมูลนิธิวิวัฏธรรม เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการเผยแพร่พุทธธรรมให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น และเพื่อดำเนินกิจกรรมการกุศลและสาธารณประโยชน์อื่น ๆ จึงดำริที่จะจัดพิมพ์หนังสือธรรมะของหลวงพ่อทูล เพื่อให้สามารถวางจำหน่ายตามที่ต่าง ๆ ในราคาต้นทุน แล้วนำทุนนี้กลับมาหมุนเวียนจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มต่อ ๆ ไปและจัดกิจกรรมเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวางยิ่งขึ้นไปอีก โดยประสงค์ให้เป็นธรรมทานแก่ทุกท่านไม่จำกัดเฉพาะในแวดวงของศิษย์ของหลวงพ่อและผู้ที่รู้จักกันเท่านั้น

ธรรมะของหลวงพ่อทูลเน้นเรื่องการปฏิบัติเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปด อันมีสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ เป็นเสมือนหนึ่งเข็มทิศนำทาง หลวงพ่อสอนถึงความสำคัญของการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจในสภาวะไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ของทุกสรรพสิ่ง ควบคู่ไปกับวิธีการทำสมาธิ เพื่อให้จิตตั้งมั่นและมีพลัง นับเป็นอุบายการปฏิบัติธรรมอันแยบคาย ที่สามารถปฏิบัติกันได้ทุกคน และเห็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติตามลำดับ เป็นเหตุให้คลายความทุกข์และความยึดมั่นถือมั่นลงได้ และเพิ่มความเพียรในการสั่งสมบารมีเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

หนังสือเล่มนี้เป็นหนึ่งในหนังสือธรรมะหลายเล่มของหลวงพ่อทูล ที่คณะกรรมการมูลนิธิวิวัฏธรรมหวังว่าผู้อ่านคงจะได้รับประโยชน์ และหากได้รับคุณจากธรรมะนี้แล้วก็โปรดเผยแพร่ต่อ ๆ กันไป เพื่อเป็นประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเอง ญาติมิตร และมวลมนุษย์ทั้งปวง ตามลำดับชั้นภูมิธรรมของแต่ละท่านด้วยเทอญ

คณะกรรมการมูลนิธิวิวัฏธรรม

คำปรารภ

การตีความหมายในปัญญาย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป ในยุคนี้ผู้ปฏิบัติควรรู้จักปัญญา ๓ ว่าเป็นอย่างไร เพียงเข้าใจว่าปัญญาเกิดขึ้นจากการทำสมาธิความสงบเท่านั้น เกิดอย่างไรผู้ปฏิบัติก็ยังไม่รู้อยู่นั่นเอง เพราะเชื่อตามครูอาจารย์ที่สอนมาอย่างนี้ บางทีก็มีผู้ทำสมาธิเกิดความสงบขึ้นมา นั่งคอยปัญญาให้เกิดขึ้นอยู่นานก็ไม่มีปัญญาเกิดขึ้นแต่อย่างใด เมื่อถามครูอาจารย์เรื่องปัญญาไม่เกิดขึ้น ครูอาจารย์ก็พูดย้ำต่อไปว่า สมาธิมีความสงบไม่พอ ทำสมาธิให้มีความสงบมากกว่านี้ ไปถามแต่ละครั้งจะได้คำตอบมาอย่างนี้ตลอดมา ข้าพเจ้าได้รับรู้ปัญหาในคำว่า ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิความสงบนี้มานาน **เพื่อให้ท่านได้ศึกษาหาข้อมูลที่เป็นจริงด้วยเหตุและผล** ท่านจะได้รู้ขั้นตอนของปัญญาเกิดขึ้นในอุบายการปฏิบัติอย่างไร ให้ท่านได้ศึกษาในหนังสือเล่มนี้ให้ละเอียด อ่านทบทวนไปมาหลาย ๆ ครั้ง ใช้ปัญญาคิดพิจารณาในเหตุผลอยู่บ่อย ๆ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริงก็จะเปิดเผยให้คำตอบที่ตัวท่านเอง

เพราะคำสอนว่าปัญญาเกิดจากสมาธิความสงบนี้สอนกันมานาน ข้าพเจ้าจะแก้ไขให้เป็นไปในหลักเดิมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ ก็ยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้หรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย หากผู้มีปัญญามีเหตุผลในทางธรรมาธิปไตยก็พอจะแก้ไขได้บ้าง หมวดธรรมที่เป็นพุทธพจน์ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่พวกกาลามชน ๑๐ ข้อ แต่ละข้อมีความหมายในทางปฏิบัติอยู่มาก ควรนำมาเปรียบเทียบในความเห็นของตัวเราบ้าง ข้าพเจ้าได้เรียบเรียงไว้ในหนังสือ ปัญญาอบรมใจไว้แล้ว

ขอให้ท่านมีความเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป มรรคผลใดพอจะรู้เห็นได้ในชาตินี้ ขอให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงด้วยเทอญ

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

(พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ)

สารบัญ

หน้า

คำปรารภ	(๓)
ปัญญา ๓	๑
ปัญญาศึกษาในวิธีทำสมาธิ	๑๐
สมาธิความสงบเป็นหลักสากล	๑๒
สมาธิ ฌาน	๑๘
เจโตวิมุติ	๒๓
ปัญญาวิมุติ	๒๖
วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง เกิดจากมิจฉาสมาธิ	๒๙
สมาธิความตั้งใจมั่น	๓๖
การฝึกคิดให้เกิดปัญญา	๓๗
สุตมยปัญญา	๔๑
จินตามยปัญญา	๔๓
หมวดธรรมที่ประกอบปัญญา ๔ อย่าง	๕๔
ภาวนามยปัญญา	๖๓
บทส่งท้าย	๗๗

ปัญญา ๓

ปัญญา ๓ ที่จะได้อธิบายต่อไปนี้ เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าได้อบรมสั่งสอนให้แก่พุทธบริษัท ให้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลนิพพานมาแล้ว พระพุทธเจ้ามีพระญาณหยั่งรู้โลกได้อย่างแจ่มแจ้ง คำว่าโลกหมายถึงหมู่สัตว์ทั้งหลายที่เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในภพทั้งสามนี้มายาวนาน พระองค์มีพระญาณหยั่งรู้ว่า ความเห็นผิดนี้เองเป็นต้นเหตุ ตราบใดใจที่มีความเห็นผิดคิดว่าโลกนี้มีความน่าอยู่ ในตราบนั้นก็จะเวียนเกิดตายอยู่ในโลกนี้ไม่มีที่สิ้นสุด จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าจะเกิดตายอยู่ในโลกนี้ต่อไปอีกนานเท่าไร กระแสโลกที่จะลอยตามอยู่ไม่รู้ว่าจะสิ้นสุดที่ตรงไหน จึงไม่มีใครให้คำตอบแก่ตัวเราได้ จึงเรียกว่า โมหะ หมายถึงใจที่หลงไหลไปตามกระแสโลกนั้นเอง **ความหลงเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิด ความเห็นผิดเป็นเหตุให้เกิดความหลง ความหลง ความเห็นผิดนี้เองจึงเรียกว่า อวิชชา คือความมืดบอดของใจ** คำว่ามืดบอดหมายถึงใจไม่มีความฉลาดรอบรู้ในสัจธรรมตามความเป็นจริง ไม่รู้เห็นในแนวทางปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้แล้ว

ใจที่มีโมหะอวิชชาครอบงำจึงชอบทำอะไรไปตามความต้องการ อยากในสิ่งใดไม่มีความสำนึกได้ว่าผิดหรือถูกจะเอาตามความอยากความต้องการให้สมใจ ตามปกตินิสัยจะมีความอยากฝักใฝ่ไปในทางที่ต่ำ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลกที่มีความเป็นอยู่อย่างนี้ จึงมีปัญหาเกิดขึ้นแก่ตัวเองและสังคมส่วนรวมมากมาย

ตามปกติคนเรามีปัญญาอยู่ในตัว แต่ใช้ปัญญาไปในทางโลกเสียส่วนใหญ่ จึงได้ถูกตัณหาคือความอยากชักลากเอาปัญญาไปครอบครอง ปัญญาจึงกลายเป็นความคิดเห็นเป็นลูกมือให้แก่กิเลสตัณหาไป เหมือนกับอาวุธของตำรวจที่ถูกพวกโจรลักไปได้แล้ว ก็จะเป็นเครื่องมือให้แก่พวกโจรไป อยากจะทำอะไรให้คนอื่นได้รับความทุกข์เดือดร้อนอย่างไรก็ทำตามใจ นี้ฉันใด ปัญญาของเราเมื่อถูกกิเลสตัณหาลักพาไปได้แล้วก็จะกลายเป็นความคิดเพื่อเสริมการทำงานให้แก่กิเลสตัณหาได้เป็นอย่างดี ถ้าเป็นฝ่ายธรรมเรียกว่าปัญญา ถ้าเป็นฝ่ายกิเลสตัณหาเรียกว่าความคิดปรุงแต่งไปตามสังขาร เหมือนกับปากกาด้ามเดียว ถ้าเขียนในทางคดีโลกก็เป็นเรื่องของทางโลกไป ถ้าเขียนในทางธรรมก็เป็นเรื่องของธรรม คิดเรื่องถูก ใจก็เป็นสัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก คิดในเรื่องผิด ใจก็เกิด

ความเห็นผิด คิดเรื่องชั่วใจก็พลอยเห็นชั่วไปด้วย คิดเรื่องดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับเรานำเอาเรื่องมาคิด คิดในเรื่องอะไรใจก็จะค่อยตามความคิดนั้น ๆ ความคิดเป็นศัพท์ของชาวบ้านพูดกันทั่วไป ปัญญาเป็นศัพท์พูดกันให้ถูกกับภาษาธรรม เหมือนคำพูดที่ว่าคนพาลก็หมายถึงคนที่ไม่ดีในศัพท์คำพูดว่านักปราชญ์บัณฑิตก็หมายถึงคนดี ทั้งที่มีภูมิฐานเชื้อชาติเป็นมนุษย์ด้วยกัน นี้ฉันใด ปัญญา กับสังขารการปรุงแต่ง ก็เป็นในลักษณะความคิดเช่นเดียวกัน แต่ก็คิดไปคนละเรื่องคิดไปคนละทาง สังขารการปรุงแต่งคิดในเรื่องเข้าฝ่ายของกิเลสตัณหา ปัญญาคิดในเรื่องเข้าฝ่ายในทางธรรม

ศัพท์ในทางธรรมที่สูงขึ้นไปกว่านี้ เรียกว่าวิปัสสนา หรือศัพท์ในทางธรรมที่เรียกสูงขึ้นไปอีกเรียกว่าวิปัสสนาญาณ เป็นคำสมมุติเรียกให้ถูกกับความหมาย ถ้าคิดพิจารณาให้ถูกต้องตามหลักสัจธรรมความจริงทั่วไป จึงเรียกว่าปัญญาขั้นต้น ปัญญาในขั้นต่อไปจะต้องใช้การพิจารณาในสัจธรรมอันเป็นหลักเดียวกัน จนเกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริง ละเอียดมีความชัดเจนมากขึ้น จึงเรียกชื่อว่า วิปัสสนา ปัญญาในวิปัสสนาได้พิจารณาในหลักที่เป็นสัจธรรมเดียวกัน จนเกิดความรู้เห็นตามความ

เป็นจริงมีความละเอียดมากขึ้นตามลำดับ มีความแยบคาย และหายสงสัยในสัจธรรมนั้นจึงเรียกชื่อว่า วิปัสสนาญาณ เป็นญาณที่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ทำให้ใจเกิดนิพพิทาเบื่อหน่ายคลายจากความกำหนัดยินดี มีการละถอนปล่อยวางไปได้ ก็จะเกิดผลเป็นปฏิเวธ นี้เพียงลำดับขั้นตอนให้รู้เท่านั้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จักขั้นตอนของปัญญา ว่ามีการโยงต่อกันเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติจะไม่เกิดความสับสน ได้เข้าใจในการฝึกปัญญาให้ถูกต้อง มิใช่ว่าจะคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิความสงบตามความเข้าใจ ที่จริงปัญญาจะมีอยู่กับทุก ๆ คน แต่ก็ไม่รู้จักปัญญาของตัวเองที่มีอยู่ ถ้าพูดเรื่องความคิดทุกคนจะรู้จักดีเพราะคิดเป็นทุกคนอยู่แล้ว ถ้าพูดเรื่องปัญญากลับไม่เข้าใจว่าเป็นอย่างไร ก็เพราะไม่ได้ศึกษาจึงเกิดความเข้าใจไปตามครูสอนว่า ปัญญาจะต้องเกิดจากสมาธิความสงบเท่านั้น

มีหลายคนที่ใช้ศัพท์คำพูดเกินตัว เช่นพูดว่าไปนั่งวิปัสสนา หรือปฏิบัติในวิปัสสนาบ้าง นี้ก็พูดตามครูผู้สอนตาม ๆ กันมาแบบนกแก้วนกขุนทอง ครูผู้สอนก็ยังไม่รู้ ผู้ปฏิบัติตามก็ยังไม่เข้าใจ จึงพูดไปโดยไม่รู้จักความหมายที่ถูกต้อง หากถามว่านั่งวิปัสสนาทำอย่างไร

ก็ให้คำตอบว่านึกคำบริกรรมทำให้จิตมีความสงบ บางคนก็ใช้วิธีกำหนดรู้การเกิดดับของลมหายใจเข้าออก บางคนก็พูดว่าอยู่ในความว่างไม่มีอะไร บางคนก็พูดว่าให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับอารมณ์ของใจ ถ้าเป็นในลักษณะนี้จะเรียกว่าวิปัสสนาเบี้ยหัวแตกก็คงไม่ผิด เป็นเพราะว่าขาดการศึกษาในภาคปริยัติ จึงใช้วิธีที่จะปฏิบัติในทางลัดให้ได้ถึงมรรคผลโดยเร็ว เหตุอย่างนี้เองจึงได้อธิบายปัญญา ๓ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จักขั้นตอนที่ถูกต้อง ให้เป็นไปตามแนวทางเดิมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว ศึกษาให้เข้าใจในวิธีการปฏิบัติ หากรวบรัดเกินไปจะไม่ได้ผลอะไร การศึกษาในปริยัติสำหรับฆราวาส จึงยากที่จะหาเวลาไปศึกษาได้เพราะมีภาระรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และรับผิดชอบในครอบครัว ถ้าอย่างนั้นก็ต้องศึกษาในภาคปฏิบัติให้เข้าใจ หรือได้ศึกษาในภาคปริยัติมาแล้ว ก็เลือกเอาหมวดธรรมใดหมวดธรรมหนึ่ง เห็นว่าพอจะปฏิบัติตามได้ให้เอามาปฏิบัติต่อไป เพื่อจะเป็นแสงสว่างส่องทางให้แก่ใจได้รู้เห็นในความเป็นจริง ถึงจะมีความรู้มาดีถ้าไม่มีปัญญาเป็นองค์ประกอบ ความรู้ความเข้าใจในตำรานั้นก็แก้ไขปัญหาให้แก่ตัวเองไม่ได้ การปฏิบัติธรรมต้องให้ตรงกับนิสัยของตัวเองจึงจะได้ผล เพราะในยุคนี้

ไม่เหมือนกับสมัยครั้งพุทธกาล ผู้ปฏิบัติต้องช่วยตัวเองให้มาก ศึกษาในภาคปฏิบัติให้เข้าใจจึงจะไม่ให้เกิดความผิดพลาด การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปด้วยดี

ในสมัยครั้งพุทธกาลพระพุทธเจ้ามีพระญาณหยั่งรู้นิสัยบารมีของผู้ปฏิบัติได้เป็นอย่างดี รู้ว่าผู้นั้นได้สร้างบารมีมาอย่างไร สมควรที่จะได้บรรลุธรรมในขั้นไหน ให้อุบายธรรมเชื่อมโยงกับบารมีเก่าที่ทำมาแล้วอย่างไร เมื่อได้รับอุบายธรรมให้ถูกกับจริตนิสัยแล้ว นำไปปฏิบัติจึงได้บรรลุมรรคผลได้ ผู้ที่มีญาณหยั่งรู้นิสัยบารมีของคนได้มีเฉพาะพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น บรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายจะไม่มีญาณนี้เหมือนพระพุทธเจ้าเลย แม้ในยุคนี้ถึงจะมีพระอรหันต์อยู่ก็ไม่มีญาณหยั่งรู้นิสัยบารมีของผู้ปฏิบัติเช่นกัน ถึงท่านจะให้อุบายธรรมเป็นขั้นเป็นตอนอย่างชัดเจน ก็ยังไม่ถูกกับนิสัยบารมีแก่ผู้ปฏิบัติอยู่นั่นเอง **ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องใช้ความพยายามฝึกสติปัญญาหาอุบายธรรมด้วยตนเอง คิดพิจารณาในหลักความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ อีกสักวันหนึ่งก็จะตรงกับบารมีเก่าที่เราได้บำเพ็ญมาแล้ว** การปฏิบัติก็จะได้รับผลเกิดขึ้นในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องฝึกตัวเป็นหมอ สำรวจตรวจเช็คตัวเองอยู่เสมอ ใช้สติปัญญาตรวจตราดูความบกพร่อง

ของตัวเอง การทำทางกาย การพูดทางวาจา การนึกคิด และความเห็นของใจ มีความผิดพลาดที่ตรงไหนใช้สติปัญญาแก้ไขให้ทันต่อเหตุการณ์ ถ้าปล่อยไว้นานจะเกิดปัญหาให้แก่ใจได้ เช็คดูกายวาจาใจบ่อย ๆ มีปัญหาอะไรรีบชำระให้หมดไปทันที ถ้าปล่อยไว้นานจะเกิดเป็นปัญหาสะสมทับถมมากขึ้น จึงยากในการแก้ไขให้หมดไปจากใจได้

สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาทั้ง ๓ นี้ มีเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อกัน สุตมยปัญญาเป็นปัญญาในภาคการศึกษาเรียนรู้ จินตามยปัญญา เป็นปัญญาเลือกเฟ้นในหมวดธรรมมาปฏิบัติ ภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาที่ตัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ ได้เกิดมรรคผลเป็นปฏิเวธ ในสมัยครั้งพุทธกาล ผู้ปฏิบัติรู้ธรรมเห็นธรรมด้วยสติปัญญา จะมีวิธีศึกษาจากการฟัง ถึงจำธรรมมาได้น้อย แต่ใช้สติปัญญาในภาคปฏิบัติมาก จึงเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม รู้ธรรมมาได้แค่ไหนก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความแยบคายได้เท่านั้น ในยุคนี้มีการศึกษามาก แต่ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณา อยากรู้ธรรมหมวดไหนก็ไปอ่านรู้เองจากตำรา ตำราเขียนว่าอย่างไรก็เรียนรู้ไปตามนั้น บางทีเรียนมาไม่เหมือนกัน หรือตีความหมายในธรรมออกมาไม่เหมือนกัน จึงเกิดเป็น

ทิฏฐิมานะถกเถียงกันไม่ใคร่ยอมใคร เหมือนบอดคลำช้าง ใครคลำถูกตรงไหนก็เข้าใจว่าช้างเป็นตัวอย่างนั้น จะถกเถียงกันไปมาว่าตัวเองรู้จักช้างดีกว่าใคร ๆ จึงทำให้เกิดทิฏฐิมานะเกิดอัตตาว่าเราเป็นผู้รู้จักช้างตัวจริงแต่เพียงผู้เดียว ผู้มีตาดีรู้จักช้างทั้งตัวไปอธิบายให้บอดฟัง ไอ้บอดก็จะถกเถียงว่าตัวเองรู้จักช้างตัวจริงอยู่นั่นเอง คำว่าบอดก็หมายถึงใจที่ไม่มีความฉลาดรอบรู้ในสติปัญญา ถึงจะมีการเรียนรู้จากตำรามา ก็ไม่มีปัญญาที่จะเลือกเฟ้นเอาหมวดธรรมนั้นมาปฏิบัติได้เลย ก็จะกลายเป็นตุสสโปฐิละผู้แบกคัมภีร์เปล่าต่อไป ฉะนั้นพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในปัญญามาเป็นอันดับหนึ่ง จะเห็นได้จากมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง

สุตมยปัญญา เป็นปัญญาในภาคการศึกษาในปริยัติ เช่น หมวดของศีลก็เป็นปริยัติ หมวดของสมาธิก็เป็นปริยัติ และหมวดธรรมต่าง ๆ ในตำราก็เป็นปริยัติ การศึกษาในหมวดศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ให้ศึกษาดูแต่ละข้อว่าจะรักษาให้ศีลมีความบริสุทธิ์ได้อย่างไร มิใช่จะรับศีลจากพระแล้วก็คิดว่าตัวเองมีศีล นั่นเป็นเพียงพิธีการรับศีลเท่านั้น ส่วนวิธีการรักษาศีลเป็นอีกอย่างหนึ่งต้องมีความพร้อมด้วยสติปัญญาในการรักษา ปัญญาในการ

ศึกษาศีล ปัญญาเป็นองค์ประกอบในการรักษาศีล ฉะนั้น สุตมยปัญญา จึงมีความสำคัญ แม้แต่ทางโลกที่ทุกคนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความสุข ก็เนื่องด้วยสติปัญญาที่ดีในทางโลก ในทางธรรมก็ต้องใช้สติปัญญามีการศึกษาในทางธรรม แล้วนำธรรมหมวดนั้น ๆ มารักษาและปฏิบัติให้เป็นไปตามหลักความเป็นจริง ฉะนั้นปัญญาจะมีอยู่กับทุก ๆ คน ไม่ต้องไปนึกคำบริกรรมทำสมาธิให้จิตมีความสงบปัญญาก็มีอยู่แล้ว ผู้นับถือศาสนาพุทธ ผู้นับถือศาสนาอะไรก็ตามทุกคนมีปัญญา แม้แต่ผู้ที่ไม่นับถือศาสนาอะไรเขาก็มีปัญญาเช่นกัน ถ้าปัญญานี้มีอยู่กับนักปราชญ์บัณฑิตก็เป็นปัญญาความเห็นชอบ ถ้าปัญญามีอยู่กับคนพาลสันดานชั่ว ก็เป็นมิจฉาปัญญาความเห็นผิดไป ฉะนั้นต้องฝึกปัญญาฝึกความคิดให้มีเหตุมีผล จะได้เกิดมีปัญญาในทางธรรม พิจารณาในสิ่งใดก็จะเกิดความแยบคายทำให้หายสงสัยไปได้ **ผู้ไม่มีปัญญา ไม่มีความฉลาดรอบรู้จะทำอะไรสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จได้เลย** ผู้มีปัญญาจะรักษาศีลให้มีความบริสุทธิ์ได้ ไม่มีปัญญาศึกษาในศีลก็ไม่รู้วิธีการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ หลักการศึกษาในหมวดศีลอย่างละเอียดให้อ่านหนังสือสัมมาทิฏฐิ เล่ม ๑ ที่อธิบายไว้แล้ว

ปัญญาศึกษาในวิธีทำสมาธิ

สุตมยปัญญา การศึกษาในวิธีทำสมาธิ การทำสมาธิมีหลายวิธีด้วยกัน ในสมัยครั้งพุทธกาลมีถึง ๔๐ วิธี ที่รู้กันตามตำราว่ากรรมฐาน ๔๐ อย่าง ในยุคนี้ก็มีหลายวิธีหลายรูปแบบเช่นกัน ถ้าได้ศึกษาในความหมายของสมาธิให้ดีแล้ว แต่ละวิธีก็มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน นั้นคือจะทำให้จิตมีความตั้งมั่น หรือต้องการให้จิตมีความสงบนั่นเอง การทำสมาธิจะมีอุบายนึกคำบริกรรมที่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นสิ่งสำคัญ ย่อมทำได้ตามจริตนิสัยของแต่ละคน ใครมีความชำนาญในการนึกคำบริกรรมอะไรก็ย่อมนึกได้ แต่คำบริกรรมนั้นต้องประกอบด้วย สติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังนึกอยู่ในคำบริกรรมอะไร ก็ให้ตั้งใจนึกคำบริกรรมอย่างนั้นไป อย่าเอาคำบริกรรมนั้นมาอวดอ้างกัน ว่าคำบริกรรมเราถูกคำบริกรรมคนอื่นผิด ถ้าเป็นอย่างนี้จะกลายเป็นผู้สร้างอัตตามานะทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ตัวเองโดยไม่รู้ตัว เหมือนกับรับประทานอาหาร ใครมีธาตุขันธ์ต้องการอาหารประเภทใดก็ให้รับประทานไป ในที่สุดก็เอาความอิ่มมาเป็นผลระงับเวทนาคือความหิวได้เช่นกัน

นี้ฉันใด การนึกคำบริกรรมในอุบายต่าง ๆ ก็ฉันนั้น เมื่อจิตมีความสงบตั้งมั่นดีแล้ว จะทำให้จิตมีความสุขสบายและเกิดมีกำลัง **เมื่อจิตได้ถอนออกจากความสงบแล้ว กำลังใจที่เกิดจากสมาธิก็น้อมไปประกอบกับปัญญาที่เราเตรียมไว้แล้ว ใช้การพิจารณาในหลักความเป็นจริงต่อไป**

โมหสมาธิ ที่เรียกว่าโมหสมาธิ สมาธิหัวตอ สมาธิในลักษณะนี้มีผู้สอนและมีผู้ปฏิบัติกันอยู่มาก ไม่ว่าอยู่ในประเทศไทยหรืออยู่ต่างประเทศ จะสอนและปฏิบัติเอาแต่ความสงบเป็นหลัก ผู้ทำให้จิตมีความสงบลงได้ก็นั่งอยู่นาน ผู้ที่ทำให้จิตสงบลงไม่ได้ก็คิดวอกแวกไปมา คิดในเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง คิดถึงเรื่องอดีตบ้าง คิดในเรื่องอนาคตบ้าง สารพัดที่จะหาเรื่องมาคิดวุ่นวายกันไปหมด พยายามจะดึงเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมก็นึกไปได้แป๊บหนึ่งเดี๋ยวก็หลงไปคิดในสิ่งต่าง ๆ อีก เป็นอยู่อย่างนี้ไม่มีความสงบตั้งใจมั่นได้เลย ผู้ทำให้จิตมีความสงบได้ก็จะมีความสุข มีความยินดีพอใจในความสุขของความสงบนั้น ถึงจิตจะเริ่มถอนออกจากความสงบมาก็ไม่อยากให้จิตถอน แต่จำเป็นก็ต้องถอนเพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เหมือนกับการนอนหลับ เมื่อถึงจุดอิ่มตัวในการนอน

จำเป็นก็ต้องตื่น ถ้าผู้มีงานที่เตรียมพร้อมไว้แล้วก็จะเริ่มทำงานต่อไปได้เลย **นี้ฉันใดจิตที่ถอนออกจากความสงบออกมาแล้ว ผู้ที่เคยได้ฝึกปัญญามาดีเตรียมไว้แล้ว ก็น้อมจิตพิจารณาในปัญญาต่อไปได้เลย** บางคนเมื่อจิตได้ถอนออกจากความสงบแล้ว ก็มีความเสียดายในความสุขที่มีอยู่ในความสงบนั้น ๆ อยากจะทำสมาธิให้จิตมีความสงบต่อไป พยายามทุกอย่างจะต้องทำสมาธิให้จิตมีความสงบให้ได้ จะได้มีความสุขในความสงบของสมาธิต่อไป **นี้เองจึงเรียกว่า โมหสมาธิ มีความหลงในความสุขและหลงอยู่ในความสงบจนลืมตัว** ผู้ทำสมาธิต้องมีปัญญาศึกษาให้เข้าใจ ไม่เช่นนั้นจะหลงอยู่ในความสงบสุขต่อไปจะนั่งได้เหมือนหัวตอ ไม่มีปัญญาจะนำมาพิจารณาในหลักสัจธรรมความเป็นจริงนี้เลย

สมาธิความสงบเป็นหลักสากล

การทำสมาธิความสงบนี้เป็นหลักสากลทั่วไปมีมาก่อนพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในโลก ในสมัยเจ้าชายสิทธัตถะประสูติมาไม่กี่วัน ก็มีกบิลดาบสผู้มีความชำนาญในการทำสมาธิเข้ามากราบไหว้ ดูลักษณะของเจ้าชายแล้วก็รู้ว่า เจ้าชายนี้เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมี จะได้ออกผนวชตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในชาตินี้ จะทรงมีปัญญาญาณรู้แจ้ง

เห็นจริงในพระสัทธรรมทั้งหลาย จะได้แสดงธรรมโปรดในหมู่มนุษย์ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในพระสัทธรรม นำหมู่มนุษย์เข้าสู่กระแสแห่งมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมาก กบิลดาบสแสดงความเสียใจว่า จะมีอายุอยู่ได้ภายใน ๗ วันก็จะต้องตาย มีความเสียดายว่าเราจะไม่มีอายุอยู่ฟังธรรมของเจ้าชายนี้เลย เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะมีพระชนมายุ ๒๙ พรรษา ทรงมีโอกาสไปเยี่ยมชมกรุงกบิลพัสดุ์เป็นครั้งแรก เป็นครั้งที่เปลี่ยนแปลงชีวิตความเป็นอยู่ของฆราวาสที่สำคัญ นั้นคือได้เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บป่วย เห็นคนตาย และเห็นสมณพราหมณ์ผู้ถือบวชตามตำราที่ได้กล่าวเอาไว้ **เมื่อเห็นอย่างนี้จึงเกิดความนึกคิดขึ้นที่ใจ นั้นหมายถึงปัญญาในทางธรรมได้เริ่มเกิดขึ้นแล้ว โดยไม่ต้องนึกคำบริกรรมทำสมาธิให้จิตมีความสงบแต่อย่างใด** จึงทรงพิจารณาทบทวนดู คนแก่ คนเจ็บป่วย คนตาย และนักบวชนั้น โอปนยิโก น้อมเข้ามาหาดูพระองค์เอง จึงทรงเกิดความสลดสังเวชขึ้นมาที่ใจว่า เราก็จะต้องแก่ เจ็บ ตาย เหมือนคนกลุ่มนั้น ในครั้งนั้นทรงคิดทบทวนอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน จึงตัดสินพระทัยออกผนวช เพื่อจะหาวิธีแก้ไม่ให้มีการแก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป

จึงทรงออกผนวชที่ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา เมื่อผนวชแล้ว ก็แสวงหาครูผู้สอน จึงทราบข่าวของดาบสทั้งสอง ก็ได้ทรงศึกษาวิธีปฏิบัติกับดาบสนั้น ดาบสก็สอนในวิธีทำสมาธิให้ในขั้นตอนต่าง ๆ พระองค์ก็ทรงปฏิบัติตาม ทำสมาธิความสงบจนมีความชำนาญในวิธีการทำสมาธิและมีความชำนาญในการทำฌาน เป็นรูปฌาน อรูปฌาน มีความชำนาญมากทีเดียว พระองคทรงทำอยู่อย่างนี้นานถึงห้าปีกว่า ขณะทำสมาธิความสงบอยู่นั้น กิเลสตัณหาน้อยใหญ่เหมือนได้หมดไป มีแต่ความสุขความสบายตลอดเวลา เมื่อจิตถอนออกจากความสงบในฌานแล้ว อำนาจของสมาธิอำนาจของฌานก็เสื่อมไป กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ก็ฟูขึ้นมาที่ใจตามเดิม เป็นอยู่ในลักษณะนี้เรื่อยมายาวนาน พระองค์จึงทรงคิดได้ว่า **วิธีนี้ไม่ใช่เป็นแนวทางที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด ไม่เป็นวิธีที่จะละกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้ พระองค์จึงทรงลาดาบสทั้งสองไปเสีย** เพื่อหาอุบายวิธีใหม่เพื่อจะได้ตรัสรู้ต่อไป ให้พวกเราได้ศึกษาดูว่าพระองค์ทรงสร้างบารมีในปัญญาธิกะมีนิสัยทางปัญญาเต็มเปี่ยมแล้วอย่างสมบูรณ์ เมื่อพระองค์ทำสมาธิ มีความสงบลึกละเอียดถึงขนาดนั้น **ปัญญาของพระองค์ก็ไม่ได้เกิดขึ้นแต่อย่างใด ทำไมพวกเราจึงมา**

เข้าใจแหวกแนวว่าปัญญาเกิดจากสมาธิเล่า หรือเราจะยิ่งกว่าพระพุทธเจ้าอย่างนั้นหรือ ทำไมไม่ศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้าดูบ้าง เพื่อจะได้แก้ความเข้าใจผิด แก้ความเห็นผิดของตัวเราได้ มิใช่จะไปนั่งหลับตาโดยไม่ต้องศึกษา ใครว่าอะไรสอนอย่างไรก็เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล

เมื่อพระองค์เสด็จจากดาบสไปแล้ว ก็ไปศึกษาจากลัทธิอื่น ๆ อีกหลายวิธีทีเดียว มีวิธีหนึ่งที่พระองค์ทรงคิดว่าจะเป็นแนวทางตรัสรู้ได้ นั่นคือ การอดนอนอดอาหาร อยู่ที่ดงคสิริ จนพระวรกายซูบผอม แทบจะสิ้นพระชนม์ ที่เรียกว่าบำเพ็ญทุกรกิริยา ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่สำเร็จตรัสรู้ได้ จึงปรากฏนิมิตเห็นพระอินทร์เอาพิณสามสายมาดีดให้ดู สายหนึ่งหย่อนยานไปเสียงพิณก็ดังไม่ไพเราะ อีกสายหนึ่งหมุนตึงเกินไป เสียงพิณก็ไม่ไพเราะเช่นกัน อีกสายหนึ่งไม่ยานและไม่ตึง เสียงมีความไพเราะเสนาะดี พระองค์ทรงตีความหมายในนิมิตนั้นได้ถูกต้อง ว่าหย่อนยานในการปฏิบัติ หรือปฏิบัติเคร่งมากเกินไป ทั้งสองวิธีนี้จะไม่เป็นไปในการตรัสรู้ได้เลย พระองค์ต้องทรงปฏิบัติในมัชฌิมาคือความพอดี พระองค์ก็หยุดทำในวิธีนั้นกลับมาฉันอาหารตามปกติต่อไป เมื่อปัญจวัคคีย์หลบหนีไปแล้ว พระองค์ทรงคิดหาวิธีปฏิบัติด้วยพระองค์

เอง จึงได้รู้วิธีที่ถูกต้องอย่างมั่นใจว่าเป็นแนวทางที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน คิดได้ในช่วงพระองค์ทรงเสี่ยงถาดทองคำที่ทวนกระแสน้ำนั้นเอง จึงโอปนยิโกน้อมมาพิจารณาในคำว่าทวนกระแส การปล่อยใจให้เกิดความยินดีผูกพันในสิ่งใด จะทำให้ใจลอยไปตามกระแสโลกหาที่สิ้นสุดไม่ได้ พระองค์ทรงหวนคิดพิจารณาย้อนหลังเมื่อครั้งพระองค์หนีออกจากกรุงกบิลพัสดุ์จากพระนางพิมพาและพระราหุลเพื่อออกผนวช **พระองค์ทรงใช้ปัญญาพิจารณารู้เห็นความจริง ในจุดนี้เองที่พระองค์ได้ค้นพบในแนวทางของวิปัสสนา อันเป็นหลักปฏิบัติที่ค้นพบรู้ได้ด้วยพระองค์เอง** โดยไม่มีใครเป็นครูสอนแต่อย่างใด ที่เรียกว่าหลักของปัญญา วิธีการทำสมาธิ ที่เคยทรงฝึกกับดาบสมา พระองค์ก็ทำเพื่อเสริมปัญญาเท่านั้น

หลักการทำสมาธิมิใช่เป็นวิธีที่ทรงค้นพบด้วยพระองค์เองแต่อย่างใด เป็นวิธีเดิมที่พระองค์เคยฝึกอยู่กับดาบสทั้งสองมาก่อน จะว่าเป็นวิธีของพวกดาบสฤาษีก็ไม่ผิด พระองค์ทรงเห็นความสำคัญในการทำสมาธินี้ จึงได้นำมาเพื่อเป็นอุบายเสริมปัญญาเท่านั้น เพราะการทำสมาธิทำให้ใจเกิดมีพลัง ใจที่มีพลังจากสมาธินี้เองจึงนำมาประกอบในการหนุนปัญญา จึงทำให้ปัญญามีพลังใน

การพิจารณาในสัจธรรมได้อย่างชัดเจนมากขึ้น มิใช่ว่าทำสมาธิให้จิตมีความสงบได้แล้วปัญญาจะเกิดขึ้นตามที่เข้าใจกัน หลักของวิปัสสนานี้จะมีเฉพาะของพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่น ลัทธิอื่นจะมาเลียนแบบเอาอย่างตามไม่ได้เลย เป็นหลักเฉพาะผู้ปฏิบัติที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพานเท่านั้น ศาสนาอื่นลัทธิอื่นไม่มีสิทธิ์ทำได้อย่างนี้ ส่วนหลักการทำสมาธิเป็นวิธีทำกันได้ทั่วไป คนมีศีลก็ทำสมาธิให้จิตมีความสงบได้ คนไม่รู้เรื่องศีลก็ทำสมาธิให้จิตมีความสงบได้เช่นกัน เช่นพวกดาบสฤาษีเป็นต้น สมาธิเป็นหลักสาธารณะทั่วไปไม่ผูกขาดไม่จำกัดบุคคล ไม่จำกัดชาติและศาสนาอะไร การทำฌาน อภิญญาก็เช่นกัน ผู้มีนิสัยในทางนี้ก็ย่อมทำให้เกิดได้เหมือนกัน เป็นหลักวิธีทำเพื่อหลบอารมณ์ที่เป็นทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น พวกดาบสฤาษีเขาทำกันอยู่ก็เพราะเขาไม่รู้วิธีดีกว่านี้ เขารู้เท่านี้ก็ทำอยู่อย่างนี้ เพื่อให้มีความสุขใจไปวัน ๆ เท่านั้น **พวกชาวพุทธที่ไม่ได้ศึกษาวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ไปได้ ศึกษารู้เพียงสมาธิเท่านี้ก็สอนกันอย่างนี้ และพากันปฏิบัติได้เพียงเท่านี้** ถึงอย่างไรก็ยังดีกว่าที่ไม่ปฏิบัติเลย ให้ฝึกทำเพื่อเสริมสร้างบารมีให้แก่ตัวเองเอาไว้ในชาติหน้าเมื่อได้เกิดร่วมศาสนาของพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งก็มีสิทธิ์บรรลุธรรมได้

สมาธิ ฌาน

สมาธิ ที่โยงเข้าเป็นฌานนั้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องศึกษาให้เข้าใจเอาไว้ ไม่เช่นนั้นจะหลงติดอยู่ในสมาธิความสงบและหลงติดอยู่ในฌานต่อไป การศึกษาต้องแยกสมาธิความสงบกับฌานออกจากกัน ให้รู้จักวิธีแต่ละอย่างว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้ว่าอะไรเป็นฌานอะไรเป็นสมาธิ การทำสมาธิก็เป็นหลักเดียวกันตามที่พวกเราทำอยู่ในขณะนี้ ทำสมาธิก็เพื่อให้จิตมีความสงบเท่านั้น การนึกคำบริกรรมก็เพื่อให้จิตมีสติได้เกาะอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้จิตคิดวอกแวกแส่ส่ายไปมา ไม่ให้คิดในเรื่องอดีตที่ผ่านไป ไม่ให้จิตได้คิดในเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึงให้จิตระลึกอยู่กับคำบริกรรมในปัจจุบัน ให้ฝึกทำอยู่อย่างนี้บ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน ต่อไปจิตก็จะค่อยเป็นสมาธิมีความสงบไปเอง คำว่า ฌาน หมายถึง กำหนดจิตให้มีสติ เพ่งดูสิ่งใดสิ่งหนึ่ง **การฝึกเพ่งใหม่ ๆ ให้เพ่งสิ่งภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เพ่งจนติดตาติดใจในสิ่งนั้น ๆ ให้รู้เห็นเป็นจุดเดียว เพ่งจนให้เกิดความชำนาญ แล้วน้อมเข้ามาเพ่งในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง** เพ่งร่างกายในส่วนไหนก็กำหนดจิตให้มีสติเพ่งดูอยู่กับจุดนั้น ๆ ให้รู้เห็นว่าจุดที่เราเพ่งมีสีและลักษณะเป็นอย่างไร

ในครั้งแรกให้กำหนดเพ่งเป็นจุดเล็ก ๆ เอาไว้ เมื่อมีความชำนาญจึงขยายในการเพ่งออกไป ให้รู้เห็นชัดทั่วร่างกายยิ่งดี นี้เป็นวิธีฝึกเพ่งในรูป วิธีการเพ่งในนาม ให้ใช้สติกำหนดรู้อยู่กับอารมณ์ของใจ อารมณ์ของใจมีลักษณะใดก็ให้กำหนดสติเพ่งดูให้รู้อยู่ในขณะนั้น วิธีการฝึกฌานนี้มีขั้นตอนมากและเป็นวิธีที่จะปฏิบัติตามได้ยาก ถ้าอยากรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ให้ไปศึกษาในตำรา มีขั้นตอนปฏิบัติเป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานที่เรียกว่ารูปฌาน ฌานในระดับสูงขึ้นไปได้แก่ อากาสานัญจายตนะ วิญญานัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานา-สัญญายตนะ ที่เรียกว่าอรูปฌาน **การทำฌานในยุคนี้ยากที่จะมีผู้ทำได้ หรือทำได้แล้วก็จะหลงติดอยู่ในฌานต่อไป ไม่มีใครจะมาช่วยแก้ไขให้ออกจากฌานได้เลย**

เมื่ออธิบายในเรื่องของฌาน ก็ต้องอธิบายถึงเรื่องอภิญญา เพราะมีความเกี่ยวโยงถึงกัน บางคนมีความชำนาญในฌานแต่ไม่ชำนาญในอภิญญา บางคนมีความชำนาญในอภิญญาแต่ไม่ชำนาญในฌาน บางคนชำนาญในฌานและมีความชำนาญในอภิญญาด้วย ฌาน อภิญญามีฐานที่เกิดขึ้นจากสมาธิความสงบด้วยกัน ผู้ทำสมาธิมิใช่

ว่าจะมีฌาน มีอภิญญาเหมือนกันทุกคน เป็นเพราะบารมีที่ได้บำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน อภิญญามีหลายอย่าง เช่น จักขุญาณ คือ ญาณทางตาหมายถึงตาทิพย์เกิดขึ้น อยากรู้อยากเห็นในสิ่งใดก็กำหนดจิตดูได้ อยากจะเห็นรูปเทวดา รูปสัตว์นรก หรือดูรูปอื่นใดก็ได้ โสตญาณ เป็นญาณทางหู เรียกว่าหูทิพย์ก็ออกมาจากจิตเช่นกัน อยากฟังเสียงอะไรก็กำหนดจิตฟังเสียงได้ เจโตปริยญาณ กำหนดจิตดูความคิดของคนอื่นได้ อิทธิวิธี มีฤทธิ์ที่จะดำดินเหาะเหิรเดินไปตามอากาศได้ มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ กำหนดจิตออกเป็นรูปหลาย ๆ คนได้ จุตูปปาตญาณ กำหนดจิตรู้วิญญาณที่จะไปเกิดในภพต่าง ๆ ได้ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ กำหนดจิตระลึกชาติที่ผ่านมาได้ อภิญญาที่อธิบายมานี้เป็นเพียงญาณขั้นโลกีย์เท่านั้น ไม่เกี่ยวกับมรรคผลนิพพานแต่อย่างใด เพียงเป็นของเล่นเท่านั้น ถ้าพระอริยเจ้าท่านมีอภิญญานี้ ก็เพื่อแสดงปราบทิฏฐิมานะของคนเท่านั้น ตามปกติท่านจะไม่เล่นและแสดงออกมาให้คนได้รู้ อภิญญาเป็นผลที่เกิดจากสมาธิ เกิดขึ้นได้เฉพาะผู้ที่เคยได้สร้างบารมีมาทางนี้เท่านั้น ผู้ที่ไม่มีนิสัยสร้างบารมีมา ถึงจะทำสมาธิมีจิตสงบละเอียดขนาดไหน ก็จะไม่เกิดอภิญญานี้

แต่อย่างใด **ฌาน อภิญญานี้จะเกิดขึ้นได้ทั้งพระอริยเจ้าและเกิดขึ้นได้ทั้งปุถุชน ไม่ได้ผูกขาดในชาติ ศาสนา หรือผู้ไม่นับถือศาสนาอะไรก็ทำให้ฌาน อภิญญาเกิดขึ้นได้ ถ้าหากท่านเหล่านั้นเคยสร้างนิสัยบารมีมาในทางนี้**

การทำสมาธิความสงบ การทำฌาน การที่มีอภิญญา ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาให้ละเอียดหรือศึกษามาแบบผิวเผินก็จะเข้าใจว่าเป็นของศาสนาพุทธโดยตรง ที่จริงแล้วพวกดาบสฤาษีเขาทำกันมาก่อนพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นในโลก ชาวพุทธส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจ จึงนำมาสอนกันอย่างเอาจริงเอาจังเลยทีเดียว ถ้าหากทำได้จริงก็จะหยุดอยู่เพียงเท่านี้ จะผ่านไปให้ถึงมรรคผลนิพพานไม่ได้เลยเพราะผู้เป็นอย่างนี้จะมีทิฏฐิมานะสูงมาก จะเกิดอหังอลังการใหญ่โตจะไม่ยอมก้มหัวให้ใคร ๆ เป็นผู้เย่อหยิ่งจองหองลำพองตัวมากทีเดียว จะมีความเชื่อมั่นในตัวเองใครจะพูดว่าผิดไม่ได้เลย จะแสดงออกมาด้วยความไม่พอใจทันที ถ้ามีผู้ปฏิบัติให้ฌานอภิญญาเกิดขึ้นได้ในยุคนี้ คณะลูกศิษย์ก็จะพยากรณ์ให้เป็นพระอรหันต์ไปในทันที ลาภสักการะก็จะไหลมาเทมามากมายจนเหลือล้น พวกชาวพุทธส่วนใหญ่มีการศึกษา

ในหลักพุทธศาสนาน้อยมาก ใครปฏิบัติได้โดยวิธีแปลก ๆ ก็จะตื่นเต้นเชื่อว่าเป็นผู้มีคุณธรรมในทันที นี้คือขาดการศึกษาประวัติของพระอริยเจ้านั้นเอง จึงเป็นนิสัยที่เชื่อง่ายโดยไม่ได้คิดพิจารณาในเหตุผลอะไร จึงเป็นสัทธาวิปยุตเชื่ออะไรโดยไม่ได้ใช้ปัญญามาดำริตริตรอง จึงเป็นความเชื่อที่งมงายขาดเหตุและผล เชื่อแบบมงคลตื่นข่าวเป็นกระต่ายตื่นตูมไป ศาสนาพุทธเป็นคำสอนที่เชื่อในเหตุผลจะเชื่อในสิ่งใดจะต้องใช้ปัญญามาวิเคราะห์วิจัยให้รู้เห็นความจริง เป็นหลักธรรมวิจารณ์ใคร่ครวญ **ไม่ได้สอนให้เชื่อเพียงอย่างเดียวเหมือนศาสนาอื่น อย่าเป็นชาวพุทธแบบนกแก้วนกขุนทอง ใครจะเป็นอย่างไรหรือสอนอย่างไรก็จะเชื่อตามไปเสียทั้งหมด ศรัทธาความเชื่อก็ให้เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อเท่านั้น** ฉะนั้นต้องมีการศึกษาด้วย สุตมยปัญญา จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ ถ้าศึกษามาผิดก็จะเกิดความเข้าใจผิดเกิดความเห็นผิดเกิดขึ้นเมื่อนำไปปฏิบัติก็จะเกิดเป็นมิจฉาปฏิบัติที่ผิดต่อไป ถ้าศึกษามาถูกก็จะเกิดความเข้าใจถูกและเกิดความเห็นถูกเกิดขึ้นเช่นกัน เมื่อนำมาปฏิบัติก็จะเป็นสัมมาปฏิบัติอย่างถูกต้องชอบธรรมต่อไป

เจโตวิมุติ

ผู้มีนิสัยเป็นเจโตวิมุติ ในอดีตชาติที่ผ่านมาเคยเป็นดาบสฤาษีมาก่อน ได้บำเพ็ญสมาธิ มีฌาน อภิญญามาจนเป็นนิสัย ไม่เคยฝึกสติปัญญาในการพิจารณาในสัจธรรมแต่อย่างใด มีแต่ตั้งใจทำสมาธิ ทำฌาน อภิญญามาตลอด เมื่อท่านเหล่านั้นได้มาเกิดในยุคปัจจุบันนี้ การปฏิบัติก็จะมีนิสัยพอใจในการทำสมาธิ ความสงบ มีฌาน มีอภิญญาเกิดขึ้นตามนิสัยเดิม **เมื่อฌานอภิญญาเกิดขึ้นแล้วก็จะเป็นทางตัน** ปฏิบัติวกวนไปมาอยู่ในสมาธิ **วกวนไปมาอยู่กับฌานอภิญญาเท่านั้น จะไม่รู้จักทางออกเพื่อความหลุดพ้นเข้าสู่กระแสธรรมได้เลย จะมีการหลงติดอยู่อย่างนี้ไปจนตลอดวันตาย** ผู้มีนิสัยในทางเจโตวิมุติ การปฏิบัติให้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพานได้ ท่านเหล่านี้ต้องไปเกิดในยุคสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงพระชนมชีพอยู่ จึงจะได้บรรลุธรรมในมรรคผลนิพพานได้ เพราะท่านเหล่านี้ยังติดอยู่กับความสงบติดอยู่ในฌาน จะมาฝึกสอนให้ใช้สติปัญญาพิจารณาในสัจธรรมตามความเป็นจริงในทีเดียวไม่ได้ พระพุทธเจ้ามีความรอบรู้ในวิธีการสอนท่านเหล่านี้เป็นอย่างดี พระองค์จะต้องสอนให้ทำสมาธิ

ความสงบ ให้ทำฌานจนถึงที่สุด **เมื่อถึงที่สุดของฌานแล้วจะทำต่อไปอีกไม่ได้ จึงเรียกว่าเป็นทางตัน เมื่อถึงทางตันก็จะมีการปฏิบัติแบบวกวนไปมา ก็จะเริ่มตั้งต้นในการทำฌานใหม่ เหมือนกับตาบอดพายเรืออยู่ในสระหาทางออกไม่ได้เลย** ในจุดนี้เองพระพุทธเจ้าจึงจะทรมานให้กลับใจได้ จะตรัสในเชิงตำหนิให้ข้อคิดเพื่อให้ท่านเหล่านั้นมีความสำนึกตัวว่า การทำสมาธิความสงบ การหลงติดอยู่ในฌาน จะเกิดความสุขทางใจได้ไม่นานก็จะเสื่อมไป วิธีการทำอย่างนี้ **เราตถาคตได้ทำมาก่อนแล้ว ไม่ใช่แนวทางที่จะละอาสวกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้ มิใช่แนวทางที่จะได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้า ที่จะหลุดพ้นเข้าสู่มรรคผลนิพพานแต่อย่างใด** ในเมื่อชีวิตตายไปก็จะได้เป็นพรหมมีอายุยืนยาว เมื่อเสื่อมจากพรหมก็จะได้มาเกิดในโลกนี้ต่อไป หลงใหลอยู่ในโลกนี้โดยไม่มีจุดหมายปลายทาง จะลอยไปตามกระแสโลกไปไม่มีที่สิ้นสุดลงได้

ในเมื่อท่านเหล่านั้นได้ฟังคำตำหนิอย่างนี้จึงเกิดความสำนึกตัวขึ้นมา จึงยอมปฏิบัติตามในอุบายวิธีของพระพุทธเจ้าได้อบรมสั่งสอน พระพุทธองค์ทรงให้อุบายในการปฏิบัติต่อไปดังนี้ การทำสมาธิจิตมีความสงบแล้ว

ให้จิตอยู่ในความสงบนั้น อีกไม่นานก็จะมีการถอนตัวออกมา ในขณะที่จิตถอนตัวให้มีสติกำหนดเอาไว้อย่าให้ถอนออกมาหมด ให้กำหนดจิตอยู่ในสมาธิความตั้งใจมั่นที่เรียกว่า อุปจารสมาธิ แล้วใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นโทษในการทำฌาน ว่ามิใช่เป็นแนวทางที่จะละอาสวกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้ การทำสมาธิความสงบการหลงติดอยู่ในฌาน เหมือนกับก้อนหินทับหญ้าเอาไว้ เมื่อยกหินออกจากที่นั้นไป หญ้าก็จะเกิดขึ้นมาในที่นั้น**นี้ฉันใด จิตที่หลงติดอยู่ในความสงบของสมาธิหลงอยู่ในฌาน ก็เป็นเพียงทับกิเลสตัณหาเอาไว้ฉันนั้น เมื่อสมาธิความสงบและฌานเสื่อมไป กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ก็เกิดขึ้นมาที่ใจตามเดิม** ท่านเหล่านั้นก็จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นในความเป็นจริงในสัจธรรม ในธาตุสี่ขันธ์ห้า ให้เป็นไปในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาให้รู้เห็นว่าร่างกายนี้มีแต่สิ่งสกปรกโสโครก อีกไม่นานก็จะลงทับถมในแผ่นดินเน่าเปื่อยผุพังกลายเป็นธาตุเดิมของโลกต่อไป เมื่อท่านเหล่านั้นใช้ปัญญาพิจารณาอยู่อย่างนี้บ่อย ๆ ก็จะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายคลายออกจากความกำหนัดยินดีจิตก็จะหลุดพ้นเข้าสู่แห่งวิมุตินิพพาน จึงให้นามพระอรหันต์จำพวกนี้ว่า เจโตวิมุติ คือผู้ที่ได้ทำสมาธิความสงบและ

ทำฌานมาก่อน แล้วมาใช้ปัญญาพิจารณาในสัจธรรมในภายหลัง เมื่อได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว จะเล่นอยู่ในฌานเล่นอยู่กับอภิญญาก็ไม่มีปัญหาอะไร

ปัญญาวิมุติ

ในยุคนี้สมัยนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่รู้ตัวเองว่ามีนิสัยอะไร เมื่อตัวเองมีนิสัยปัญญาวิมุติ แต่ไปปฏิบัติในวิธีของผู้มีเจโตวิมุติ จะไม่เกิดผลในทางปฏิบัติแต่อย่างใด หรือผู้มีนิสัยเจโตวิมุติจะไปปฏิบัติในวิธีของผู้มีปัญญาวิมุติ การปฏิบัติก็จะไม่ได้รับผลเช่นกัน ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องศึกษาวิธีสังเกตตัวเองว่าเรามีนิสัยอะไร เมื่อเข้าใจแล้วก็ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามนิสัยของตัวเองได้ ผลของการปฏิบัติจึงจะเกิดขึ้นจะไม่ทำให้เสียเวลา **ในสมัยครั้งพุทธกาลส่วนมากจะเป็นนิสัยปัญญาวิมุติ การปฏิบัติได้หลุดพ้นด้วยปัญญาถึง ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ให้ศึกษาดูในพระสูตรในเรื่องของพระอริยเจ้าผู้ได้บรรลุธรรม** ทั้งพระและฆราวาส ในระดับภูมิธรรมพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ จะรู้ได้ทันทีว่าบรรลุธรรมด้วยปัญญาวิมุติเป็นส่วนมาก เมื่อได้ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้นบางท่านบางกลุ่มก็ได้สำเร็จเป็นพระอริยเจ้าได้เลย หรือ

ใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติต่อไป ไม่นานนักก็ได้บรรลุเป็นพระอริยเจ้าเช่นกัน ฉะนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติได้ทบทวนในวิธีการปฏิบัติของตัวเองเสียใหม่ เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขในอุบายวิธีในการปฏิบัติของตัวเอง จะได้ไม่เสียเวลาในการปฏิบัติธรรม ในยุคนี้ผู้สอนและผู้ปฏิบัติจะทำกันในวิธีเจโตวิมุติเท่านั้น ถ้าผู้มีนิสัยปัญญาวิมุติไปปฏิบัติอย่างนี้จะไม่เกิดผลของการปฏิบัติแต่อย่างใด ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตดูใจตัวเองว่า ในช่วงขณะเรานึกคำบริกรรมใจมีความตั้งมั่นได้แล้ว **ในขณะนี้ใจเรามีความต้องการสงบ หรือใจเราชอบในการคิด ถ้าใจเราชอบอยู่ในความสงบก็น้อมใจให้ลงสู่ความสงบต่อไป เมื่อใจได้ถอนออกจากความสงบแล้วก็น้อมใจไปในการพิจารณาด้วยปัญญาได้เลย นี้เป็นพวกเจโตวิมุติ พวกปัญญาวิมุติเมื่อจิตมีความตั้งใจมั่นได้แล้วชอบมีความคิดเกิดขึ้น ถ้าเป็นในลักษณะนี้ก็ให้หยุดในการทำสมาธิน้อมใจใช้ปัญญาพิจารณาในสัจธรรมต่อไปได้เลย** เพราะนิสัยเราเป็นอย่างนี้ จะบังคับให้ใจมีความสงบก็จะไม่มีความสงบอยู่นั่นเอง

การทำสมาธิในยุคนี้มีหลายสำนัก ที่สอนภาคปฏิบัติมีความแตกต่างกันไปและต่างกันกับในสมัยครั้งพุทธกาลอยู่มาก ในยุคนั้นทำสมาธิไม่ให้มีความอยาก ที่

ในยุคนี้ทำสมาธิเพื่อให้เกิดความอยาก เช่นอยากให้ฌาน อภิญญาเกิดขึ้น อยากให้ใจมีความบริสุทธิ์ อยากละกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ อยากให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิ เข้าใจว่าถ้าปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะไปละกิเลสตัณหาน้อยใหญ่ให้หมดไปจากใจได้ ก็จะสำเร็จเป็นพระอริยเจ้าเกิดขึ้นมาเอง ความเห็นในลักษณะนี้มีความแตกต่างจากคำสอนเดิมของพระพุทธเจ้าอยู่มาก ในสมัยครั้งพุทธกาลพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนใครที่ไหน ไม่มีใครเกิดปัญญาขึ้นมาจากความสงบนี้เลย ไม่มีพยานบุคคลเป็นตัวอย่าง ขอให้ศึกษาประวัติของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ ไม่เช่นนั้นจะมีคนเกิดความเข้าใจผิดและความเห็นผิดต่อไป ทำไมจึงสอนและปฏิบัติอยากรู้เห็นในนิมิตนั้น ๆ เมื่อออกจากสมาธิแล้วครูสอนจะถามว่าเป็นอย่างไรเห็นอะไรบ้างไหมเห็นเป็นลักษณะใด ถ้าผู้มีนิมิตให้เห็นก็พูดไปตามนั้น เห็นเป็นท้องฟ้าบ้าง เห็นเป็นเทวดาบ้าง เห็นนรกเห็นเปรตบ้าง และเห็นลูกกลม ๆ ใส ๆ บ้าง และเห็นแตกต่างกันไป ผู้ที่ยังไม่เห็นก็อยากจะเห็น เป็นอันว่าทำสมาธิเพื่ออยากเห็น ในบางแห่งก็สอบอารมณ์ว่าอารมณ์อย่างนั้นเป็นฌานนั้นได้ขั้นนี้ไป ในครั้งพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงตั้งพระสาวกองค์ไหนไปสอบอารมณ์อย่างนี้ และมีอีกหลายวิธีในการทำสมาธิ

แตกต่างกันไป **ในสมัยครั้งพุทธกาลทำสมาธิเพื่อนำมาเสริมปัญญาเท่านั้น มิใช่ว่าทำสมาธิเพื่อให้เกิดเป็นอย่างนั้น มีนิมิตเป็นอย่างนี้เหมือนยุคปัจจุบัน**

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง เกิดจากมิจฉาสมาธิ

การทำสมาธิถ้าไม่ได้ศึกษาให้ดีจะเกิดความหลงผิดได้ง่าย ถ้าทำสมาธิตามปกติธรรมดาไม่ให้มีความอยากก็จะไม่มีปัญหาอะไร ถ้าทำด้วยความอยากอย่างนั้นอยากอย่างนี้ด้วยความจริงจังเมื่อไร ก็จะเกิดปัญหาทำให้เกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างขึ้นมา ผู้ภาวนาไม่มีการศึกษาเอาไว้ จะไม่รู้เลยว่าการภาวนาของตัวเองผิดไป จะมีความตั้งใจที่จริงจังหวังผลให้เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ นี้เกิดจากมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดที่ไม่ได้แก้ไข จึงได้เกิดเป็นมิจฉาสมาธิ ความตั้งใจมั่นที่ผิด จึงกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง ดังนี้

๑. โอภาส เมื่อจิตมีความสงบในสมาธิแล้ว จะเกิดมีแสงสว่างเกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ จิตก็จะกำหนดรู้อยู่กับความสว่างนั้น ๆ อย่างมีความสุข และนั่งอยู่ได้นานจนกว่าความสว่างนั้นจะหายไป เมื่อความสว่างหายไป

ใจก็จะต้องถอน จะนั่งต่อไปให้จิตสงบอีกไม่ได้ ใจจะมีความห่วงอาลัยในความสุขและความสว่างนั้น ๆ นั่งสมาธิในครั้งต่อไปก็อยากให้ความสว่างนี้เกิดขึ้น เมื่อความสว่างไม่เกิดขึ้นจะนั่งสมาธิไม่ติดแต่อย่างใด จะเกิดความกังวลจิตฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดความหงุดหงิดคิดอะไรเลื่อนลอย

๒. ปีติ เมื่อจิตมีความสงบในสมาธิแล้ว จะเกิดความเพลิดเพลินเอิบอิ่มใจในขณะนั้น จนออกจากสมาธิมาแล้วก็มีความเอิบอิ่มเพลิดเพลินอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความกังวลใจกับสิ่งใด ๆ จะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหนก็มีความเอิบอิ่มใจตลอดทั้งวันทั้งคืน จะไม่กินข้าวกินน้ำก็จะไม่มีความหิวแต่อย่างใด มีความอิ่มใจยินดีในลักษณะนี้อยู่ตลอดเวลา อยากให้เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป เกิดน้ำตาไหล มีขนพองสยองเกล้าในบางช่วงบางเวลา

๓. ปัสสัทธิ มีความสงบกายสงัดใจเป็นอย่างมาก มีความสงบเยือกเย็น ไม่มีความร้อนหนาวไปตามดินฟ้าอากาศแต่อย่างใด มีแต่ความสงบกายสงัดใจอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอารมณ์ให้เกิดความเร่าร้อนทุกข์ใจแต่อย่างใด จะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ในที่ไหนก็มีความสงบกายสงัดใจอยู่ที่นั้น ไม่มีความรักความชังกับสิ่งใด ๆ เหมือนกับกิเลสตัณหาได้หมดไปจากใจ ไม่มีอะไรจะให้เกิดความ

เศร้าหมองขุ่นมัว จะมีความพอใจยินดีอยู่ในลักษณะนี้อยู่ตลอดเวลา

๔. สุขะ จะมีความสุขกายมีความสุขใจเป็นอย่างยิ่ง ไม่มีความสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน จะยืน เดิน นั่ง นอนในที่ไหนก็มีแต่ความสุขอยู่ตลอดเวลา ชีวิตที่เกิดมาพึ่งได้พบได้เห็น ความยินดีพอใจในความสุขนี้แทบจะตะโกนให้คนอื่นได้รับรู้ด้วย อยากให้ความสุขนี้มีอยู่กับตัวเองตลอดไป ไม่อยากให้ความสุขนี้ได้เสื่อมคลายสลายไป จะอยู่จะไปในที่ไหนใจจะมีความเพลิดเพลินอยู่ในความสุขนี้ จะกินอยู่หลับนอนในที่ไหนใจจะมีความสุขอยู่ในความสงบนี้อย่างฝังใจทีเดียว

๕. ญาณะ มีญาณรู้เกิดขึ้นที่ใจ ในบางครั้งความรู้เกิดขึ้นในทางโลก ในบางครั้งความรู้เกิดขึ้นในทางธรรม อยากรู้ในธรรมข้อไหนหมวดใด กำหนดถามใจก็จะให้คำตอบขึ้นมาทันที อยากรู้ในทางโลกอย่างไร กำหนดถามใจก็จะได้เช่นกัน ในบางครั้งจะมีญาณรู้เกิดขึ้นมาเองว่าจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นอย่างนั้นอย่างนี้ไป บางทีก็รู้เป็นเรื่องในอดีต บางทีก็รู้เป็นเรื่องในปัจจุบัน บางทีก็รู้เป็นเรื่องของอนาคต บางทีก็รู้ในเรื่องของตัวเองและเรื่องของคนอื่น อยากรู้เรื่องอะไรกำหนดถามใจจะรู้ได้ทันที

๖. อธิโมกข์ น้อมใจเชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องจริง เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นแนวทางที่ถูกต้อง เป็นแนวทางที่จะให้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน เป็นความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมากทีเดียว โดยเฉพาะมีความเชื่อจากความรู้ที่เกิดขึ้นว่าเป็นของจริงไปเสียทั้งหมด ใครจะมาพูดว่าผิดก็จะโต้แย้งว่าตัวเองถูกตลอดไป จึงได้เกิดเป็นทิฏฐิมานะเชื่อในความรู้ของตัวเองอย่างฝังใจ จึงเป็นความเชื่ออย่างงมงายไปโดยไม่รู้ตัว แนวทางปฏิบัติอย่างไรก็จะปฏิบัติไปอย่างนั้น เพราะมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติของตัวเอง

๗. ปัคคาหะ มีความเพียรอย่างโดดเด่นเข้มแข็งมาก จะเดินจงกรม จะนั่งสมาธิ จะมีความขยันหมั่นเพียรเป็นอย่างมากทีเดียว เป็นผู้มีความตั้งใจที่จริงจังในการปฏิบัติธรรม จะยืน เดิน นั่ง นอน จะปรารภความเพียรอยู่ตลอดเวลา มีความขยันอดทนเพื่อมรรคผลนิพพานอย่างแน่วแน่ทีเดียว จะอยู่ที่ไหนไปในที่ใดจะไม่ลดละในความเพียรนี้อย่างเด็ดขาด ความเพียรในที่นี้หมายถึงทำใจให้เป็นสมาธิอยู่ทุกลมหายใจ ไม่หวั่นไหวไม่สนใจกับสิ่งใด ๆ ขอให้มีความเพียรตลอดทั้งคืนวันได้ยิ่งดี

๘. อุปัฏฐาน มีสติระลึกได้อย่างชัดเจนมาก จะเหยียดแขนคู้แขน มองหน้าเหลียวหลัง มีสติระลึกได้อยู่

ตลอดเวลา การนึกคำบริกรรมทำสมาธิจะมีสติระลึกได้ไม่ให้เผลอ กำหนดลมหายใจเข้ากำหนดลมหายใจออกก็มีสติระลึกได้เท่าทันกับลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกสั้นยาว ก็มีสติระลึกรู้ได้อยู่ตลอดเวลา ความเคลื่อนไหวในร่างกายทุกส่วน คำพูดออกมาแต่ละประโยคมีสติระลึกได้เป็นอย่างดี จิตมีความนึกคิดในเรื่องอะไร คิดในทางโลกและคิดในทางธรรม คิดเรื่องส่วนตัวและเรื่องของผู้อื่น มีสติระลึกรู้ได้อยู่เสมอ แม้จะมีสติระลึกได้เท่าทันในการปฏิบัติอยู่ก็ตาม ถ้าฐานเดิมยังเป็นมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดอยู่ก็จะเป็นวิปัสสนูปกิเลสต่อไป

๙. อุเบกขา ความวางเฉยภายในใจจะมีความเป็นกลางได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าสิ่งใดมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะไม่ยินดียินร้ายในสิ่งนั้น ๆ ไม่มีความรักความชังกับใคร ๆ และสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น จะยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถใดใจจะวางเฉยได้ตลอดทั้งคืนวัน จะมีคนพูดยกยอสรรเสริญหรือกล่าวร้ายอย่างไร ใจก็เพียงรับรู้ไม่ได้ฟูไปตามอารมณ์ในคำพูดดีและชั่วอย่างใด ใจไม่กำเริบในราคะตัณหา ไม่มีแนวความคิดพิจารณาด้วยปัญญาอะไรเลย จะอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่ชอบพูดคุยกับใคร ๆ ใจก็จะวางเฉยต่อสิ่งทั้งหลายนี้ไป

๑๐. นิกันติ จะเกิดความพอใจยินดีในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด สิ่งที่เกิดขึ้นจากการเป็นไปจากข้อ ๑ - ๙ จะมีความภาคภูมิใจในผลการปฏิบัติของตัวเอง เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมาก มีความยินดีพอใจในลักษณะนี้เป็นอย่างมาก จึงได้เกิดความคิดว่าเป็นของจริง มีความเชื่อถือว่าเป็นแนวทางที่ตรงต่อมรรคผลนิพพานอย่างมั่นใจ จะมอบกายถวายชีวิตอุทิศตัวในการปฏิบัติอย่างนี้ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ใครจะมาแก้ไขในการปฏิบัติอย่างนี้ไม่ได้เลย ถ้าผู้นั้นเป็นเพียงข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ ก็พอมีทางแก้ไขกันได้ ถ้าเป็นข้อ ๕ ขึ้นไปจะยากในการแก้ไข ผู้เป็นในวิปัสสนูปกิเลสนี้จะมีทิฏฐิมานะสูง จะเชื่อในการเป็นของตัวเองอย่างฝังใจทีเดียว

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้อ่านการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ข้อนี้แล้ว จะมีความคิดเห็นเป็นอย่างไร ให้ท่านได้พิจารณาตัดสินใจด้วยตนเอง ข้าพเจ้าเพียงชี้แนะแนวทางที่ผิดถูกให้รับรู้เท่านั้น เพราะหลักการทำสมาธิมีมากมายในปัจจุบัน แต่ละสำนักแต่ละชมรมก็มีหลักวิธีทำสมาธิเป็นของตัวเอง การเกิดขึ้นของสมาธิมีลักษณะอย่างไรให้พิจารณาให้ดี เพราะการทำสมาธิจะมีความสงบเหมือนกันก็ตาม การเกิดขึ้นของนิมิตต่าง ๆ

นั้นจะตีความหมายที่แตกต่างกันไป ผู้ไม่เข้าใจก็จะให้ความสำคัญในนิมิตนั้นว่าเป็นของดีไปเสียทั้งหมด **จึงได้เกิดพอใจยินดีไปตามนิมิตนั้น ๆ ความรู้เห็นในนิมิตนี้จึงเป็นตัวแปรที่สำคัญ ผู้ไม่ได้ศึกษาไม่มีปัญญาพิจารณาในเหตุผล จะเกิดความเห็นผิดในนิมิตนี้ไปในทันที ถึงจะมีความเข้าใจว่าถูกแต่ก็ผิดอยู่นั่นเอง วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นจาก มิจฉาสมาธิความตั้งใจผิด มิจฉาสมาธิเกิดขึ้นจากมิจฉาทิฏฐิ ที่มีความเห็นผิดในจุดเริ่มต้นนั้นเอง** จึงเป็นกิเลสปิดกั้นไม่ให้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน มิจฉาทิฏฐิความเห็นผิดนี้เองจึงเป็นฐานให้เกิดความคิดผิดและความเข้าใจผิดต่อไป จะมีความเพียรอย่างไรก็จะกลายเป็นความเพียรผิดอย่างต่อเนื่อง มีสติก็ระลึกได้ในทางที่ผิดเรื่อยไป จะทำสมาธิก็จะเป็นมิจฉาสมาธิ ความตั้งใจไว้ผิดเป็นนิสัย ถ้าเป็นลักษณะนี้จะมีความรู้ว่าตัวเองผิดหรือไม่ได้คำตอบว่า จะไม่รู้ตัวเองแต่อย่างใด จะมีความมั่นใจว่าการภาวนาของตนมีแต่ความถูกต้องทั้งหมด ถึงผู้อื่นจะรู้ว่าการภาวนาอย่างนี้ผิดไป จะไปสอนให้ภาวนาเสียใหม่ไม่ได้เลย จึงปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไปจนถึงวันตาย ในยุคนี้จะไม่มีใครช่วยให้กลับใจได้แต่อย่างใด จึงปล่อยให้เป็นตัวใครตัวมัน

สมาธิความตั้งใจมั่น

สมาธิความตั้งใจมั่นนี้มีความสำคัญมาก เป็นวิธีประกอบเสริมกำลังให้แก่ปัญญาได้เป็นอย่างดี สมาธิตั้งใจมั่นนี้มีความเชื่อมโยงต่อกันได้ ๒ ทาง ๑. สมาธิความตั้งใจมั่น เชื่อมโยงต่อกันกับสมาธิความสงบและฌาน วิธีนี้จะทำได้เฉพาะผู้มีนิสัยในทางเจโตวิมุติเท่านั้น จะเอามาใช้กับผู้มีนิสัยปัญญาวิมุติไม่ได้เลย ๒. สมาธิตั้งใจมั่นนำไปประกอบเสริมกับปัญญาโดยตรง วิธีนี้เหมาะสมกับผู้มีนิสัยเป็นปัญญาวิมุติเท่านั้น ผู้มีนิสัยเป็นเจโตวิมุติจะทำอย่างนี้ก็ไม่ได้เช่นกัน วิธีการทำสมาธิตั้งใจมั่นนี้ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ เพียงนึกคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือกำหนดอานาปานสติ ดูลมหายใจเข้าดูลมหายใจออก จิตไม่วอกแวกแส่ส่ายไปมาในอารมณ์ ไม่มีความคิดในเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้ว ไม่มีอารมณ์คิดในเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึง ให้มีสติระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน **เมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งใจมั่นได้ชั่วระยะหนึ่ง ก็อยากคิดในเรื่องต่าง ๆ ขึ้นมา ถ้าเป็นในลักษณะนี้เกิดขึ้นก็ให้หยุดการนึกคำบริกรรมนั้นเสีย ให้น้อมใจไปเจริญวิปัสสนาได้เลย วิปัสสนาหมายถึงปัญญา** การฝึกปัญญาให้ฝึกคิดพิจารณา

ตามหลักความเป็นจริง ในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในปัญญาขั้นหยาบนี้ไปให้เกิดความชำนาญ ต่อไปจะเป็นปัญญาระดับกลาง วิปัสสนาเป็นปัญญาขั้นละเอียด วิปัสสนาญาณ เป็นขั้นละเอียดสุด การใช้ปัญญาขั้นเริ่มต้นใช้ศัพท์ว่าความคิดก็ได้ **เพราะความรู้ความเห็นยังหยาบอยู่ต้องฝึกปัญญาขั้นหยาบให้ชำนาญ เพื่อให้เป็นฐานขึ้นไปสู่ปัญญาในขั้นละเอียดต่อไป**

การฝึกคิดให้เกิดปัญญา

เมื่อหยุดคำบริกรรมแล้วจะน้อมไปพิจารณาในสัจธรรมได้ มีเฉพาะผู้ที่ฝึกปัญญามาก่อนเท่านั้น ถ้าไม่เคยฝึกปัญญาพิจารณาในหลักความเป็นจริงมาก่อนจะคิดพิจารณาให้เกิดเป็นปัญญาไม่ได้เลย ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจไป คิดอะไรสะเปะสะปะไม่เป็นเรื่องเป็นราว คิดเรื่อยเปื่อยเละเทะในเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง คิดเลื่อนลอยไม่มีขอบเขตคิดไม่มีเหตุผล คิดในทางโลกบ้าง คิดในทางธรรมบ้าง จึงเกิดความสับสนปนเปจับต้นชนปลายมั่วไปหมด จึงเรียกว่าความคิดที่ฟุ้งซ่าน ฉะนั้นให้ฝึกในวิธีการคิดเสียใหม่ ฝึกความคิดฝึกความเห็นให้เป็นไปตาม

ความเป็นจริง คิดให้เป็นไปใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่บ่อย ๆ **การฝึกความคิดในทางปัญญานี้ไม่จำเป็นจะมานั่งคิดเพียงอย่างเดียว จะยืนคิด เดินคิด นอนคิด พิจารณาในสัจธรรมอะไรก็ได้ จะอยู่ที่ไหนทำอะไรก็เอาเรื่องที่กำลังทำอยู่มาเป็นอุบายในการพิจารณา จะมองเห็นในสิ่งใดก็ให้สังเกตนำมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป** จะทำงานจะรับประทานอาหารจะล้างหน้าแปรงฟัน หรือการขับถ่ายก็เอามาเป็นอุบายในการพิจารณาด้วยปัญญาได้เลย การคิดพิจารณาในลักษณะนี้ให้ถือว่าเราฝึกปัญญาเท่านั้น อย่าหวังว่าให้จิตละอย่างนั้นให้จิตวางอย่างนี้แต่อย่างใด เป็นเพียงฝึกนิสัยในการคิดฝึกปัญญาให้เกิดความเคยชิน จะให้เกิดความรู้จริงเห็นจริงให้ใจได้ละถอนปล่อยวาง ให้กิเลสตัณหาได้หมดไปจากใจยังเป็นไปไม่ได้ เพราะขณะนี้เรากำลังฝึกความคิดฝึกปัญญาเท่านั้น เหมือนการฝึกชกมวยกับกระสอบเพื่อให้เกิดความชำนาญในการชก หรือกีฬาทุกประเภทจะต้องมีการฝึกก่อนทั้งนั้น เมื่อมีความชำนาญแล้วจึงก้าวเข้าสู่เวทีตัวจริง การฝึกปัญญาก็เช่นเดียวกันต้องฝึกคิดให้เป็นนิสัย คิดให้เป็นไปในความเป็นจริงเอาไว้ให้มีความชำนาญ เรียกว่า การพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นกับตัวเอง หรือจะทำ

สมาธิความตั้งใจมั่นในบางช่วงบางเวลาก็ได้ หากตั้งใจมั่นได้แล้ว ก็น้อมใจคิดพิจารณาต่อไป ให้คิดพิจารณาในเรื่องเก่า ๆ ที่เราเคยได้คิดพิจารณาแล้วก็ได้ ให้พิจารณาอย่างนี้ต่อเนื่องกันอยู่บ่อย ๆ ต่อไปใจจะค่อยรู้จริงเห็นจริงไปเอง

การฝึกปัญญาคิดในความจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญ ตามปกติคนเรามีปัญญาอยู่ในตัวมาก่อนแล้ว แต่เป็นปัญญาคิดไปตามกระแสโลกตลอดมา คิดเรื่องนั้นบ้าง คิดเรื่องนี้บ้างจิปาถะที่จะนำมาคิด จึงกลายเป็นปัญญาในทางโลกไป ปัญญาในทางธรรมเราไม่เคยฝึกคิดพิจารณาแต่อย่างใด เมื่อฝึกคิดพิจารณาในทางธรรมครั้งแรกก็จะมีความอึดอัดใจอยู่บ้าง เพราะไม่เคยคิดมาก่อนจะให้เกิดความคล่องตัวเหมือนผู้ที่มีความชำนาญแล้วไม่ได้ ต้องอาศัยฝึกคิดพิจารณาอยู่บ่อย ๆ ก็จะเกิดความเคยชินไปเอง เหมือนการฝึกในการเต้นรำขับร้อง การฝึกใหม่ ๆ ก็มีความอึดอัดใจทำอะไรไม่ถูก เมื่อฝึกอยู่บ่อย ๆ จังหวะจะโคนในการออกลีลาก็จะมีความคล่องตัวไปเอง สามารถขึ้นสู่เวทีตัวจริงได้อย่างคล่องตัวนี้ฉันใด การฝึกใจให้มีแนวความคิดในทางธรรมได้ต้องใช้ความพยายาม เมื่อมีความชำนาญในการคิดพิจารณาปัญญาจะหมุนตัวเป็นอัตโนมัติไปในตัว ไม่ต้องไปบังคับให้พิจารณาเรื่องนั้นเรื่องนี้

การน้อมใจคิดพิจารณาในเรื่องใด ความคิดทางปัญญาก็จะลื่นไหลไปอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้นการฝึกคิดทางปัญญาอย่าไปห่วงคิดบริกรรมทำสมาธิให้มากนัก **เพราะมีกำลังของสมาธิหนุนสติปัญญาอยู่แล้ว เมื่อเกิดความเหน็ดเหนื่อยในการคิดพิจารณาในสัจธรรม ก็ให้หยุดในการใช้ปัญญาเอาไว้ ให้กำหนดทำสมาธิตั้งใจมั่นเพื่อให้เกิดกำลังใจ เมื่อมีกำลังใจจากสมาธิแล้ว น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป** ในเมื่อใจไม่เหนื่อยมีกำลังปัญญาที่จะพิจารณาสัจธรรมได้ ก็ให้ใช้ปัญญาคิดพิจารณาต่อไป ใจมีกำลังของสมาธิหนุนปัญญาให้พิจารณาได้อยู่แล้ว เหมือนการขับรถถ้าเราไม่เหนื่อยก็ให้ขับต่อไป เหนื่อยเมื่อไรจึงหยุดพักเพื่อเอากำลัง เมื่อมีกำลังแล้วก็ขับรถต่อไปนี้ฉันใด การใช้ปัญญาพิจารณาก็ฉันนั้น ถ้าเหนื่อยในการใช้ปัญญาเมื่อไรก็หยุดทำสมาธิเอาไว้ มีกำลังเกิดจากสมาธิแล้วก็นำไปเสริมปัญญาพิจารณาต่อไป เรียกว่าปัญญาหนุนสมาธิ หรือสมาธิหนุนปัญญา ก็เป็นในลักษณะนี้

ฉะนั้นการปฏิบัติถ้ารู้วิธีดีแล้วจะไม่มีปัญหาอะไร ความฉลาดรอบรู้ทางสติปัญญาก็จะมีมากขึ้น ใจก็จะรู้เห็นตามความเป็นจริงในสัจธรรมได้ชัดเจน การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปด้วยดี ไม่มีอุปสรรคในการปฏิบัติแต่อย่างใด การแก้ปัญหาภายในใจก็จะแก้ได้อย่างรวดเร็ว ความรู้เห็น

ตามความเป็นจริงก็จะกระจ่างแจ่มแจ้ง สิ่งที่ยังไม่แยบคายก็จะเกิดความแยบคาย สิ่งที่ยังไม่หายสงสัยก็จะเกิดความหายสงสัย สิ่งที่มีความหลงติดยึดถือก็จะมีการปล่อยวาง เมื่อหายสงสัยปล่อยวางในเรื่องใดใจก็จะเบา ไม่มีความทุกข์ใจเหมือนที่เคยเป็นมา นี้เรียกว่าเป็นผู้มีสติปัญญาสอนใจให้มีความรอบรู้ตามหลักความเป็นจริง ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ฉลาดพอตัวจะสอนใจไม่ได้เลยเพราะใจมีกิเลสตัณหาเป็นครูฝึกสอนใจมาก่อนแล้ว ตื่นขึ้นมาแต่ละวันจะถูกกิเลสตัณหาชักพาให้ใจได้เป็นไปในทางต่ำเรื่อยมา ใจอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหามายาวนาน ความเห็นของใจจึงเป็นไปตามกิเลสตัณหามาตลอด การที่ใช้สติปัญญาฝ่าวงล้อมกิเลสตัณหาเข้าไปถึงใจได้ มิใช่สติปัญญาธรรมดาจะได้ผ่านด่านของกิเลสไปได้โดยง่าย **ต้องฝึกสติปัญญาให้มีความฉลาดเฉียบแหลมพอตัว รู้จักกลอุบายที่กิเลสนำมาหลอกใจให้เกิดความหลงผิดอย่างไร สติปัญญาก็จะได้ข้อมูลนี้ไปสอนใจให้รับรู้ตามความเป็นจริงได้ ให้มีหลักฐานข้อมูลที่เป็นจริงเข้าหักล้างกันอย่างมีเหตุผลทีเดียว**

สุตมยปัญญา

สุตมยปัญญาเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ การเริ่มต้นในภาคการศึกษา การอ่านตำรา การฟังเทป การฟังธรรม

การซักถามข้อข้องใจ จึงเรียกว่าภาคการศึกษา หรือเห็นสิ่งใด ๆ ในที่ทั่วไปให้ศึกษาเหตุผลสิ่งนั้น ๆ ว่าความผิดความถูกเป็นอย่างไร มีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น ถ้าฝึกในวิธีนี้ได้เราจะมีธรรมะ ได้ศึกษาในที่ทั่วไป สิ่งใดควรนำมาปฏิบัติได้ก็จดจำนำมาปฏิบัติต่อไป สิ่งใดไร้เหตุผลอย่างไรก็ศึกษาให้รู้ว่า เราจะไม่ทำไม่พูดในลักษณะอย่างนั้น แม้ในตำราต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามาก็อย่าเพิ่งเชื่อทีเดียว ใช้ปัญญาพิจารณาตีความหมายใช้เหตุผลมาเป็นตัวตัดสินให้รู้จักความผิดความถูกแล้วจึงตัดสินใจเชื่อในภายหลัง จึงจะเกิดเป็นสัมมาทิฏฐิความเห็นที่ถูกต้องชอบธรรม เมื่อนำมาปฏิบัติก็จะเป็นสัมมาปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะเป็นผลออกมาเป็นปฏิเวธ แนวทางปฏิบัติอย่างไรจะเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าทรงวางกฎเกณฑ์ไว้แล้วเป็นอย่างดี ถึงจะผ่านกาลเวลามายาวนานก็เป็นหลักความจริงตลอดมาไม่ล้าสมัย ยังมีประสิทธิภาพให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติตลอดมา การปฏิบัติได้แค่ไหนขึ้นอยู่กับสติปัญญาและความสามารถของแต่ละท่าน

หากมีความสงสัยในการปฏิบัติอย่างไร ก็ให้ศึกษากับท่านผู้รู้ผู้เข้าใจในธรรมอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นไปในความถูกต้องชอบธรรม การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปด้วยดี

จินตามยปัญญา

จินตามยปัญญา เป็นคู่กับปฏิบัติ การปฏิบัติมี ๒ วิธี

๑. ปฏิบัติที่เป็นไปในขั้น กามาวจร

๒. ปฏิบัติให้เป็นไปใน โยคาวจร

ทั้งสองวิธีนี้มีอุบายในการปฏิบัติที่แตกต่างกันอย่างไร เราปฏิบัติอยู่ในขณะนี้เป็นระดับขั้นกามาวจร หรือเป็นขั้นโยคาวจร จะรู้วิธีในการปฏิบัติให้ถูกต้องต่อไป

๑. ปฏิบัติในขั้นกามาวจร เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างบารมี ที่เรียกว่า การบำเพ็ญกุศล ไม่หวังมรรคผลนิพพานในชาตินี้แต่อย่างใด ทำไปเพื่อให้เกิดความสุขภายในใจเท่านั้น เช่นการทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การเจริญเมตตาภาวนา การทำสมาธิ การทำสมาธิทุกคนก็พอจะเข้าใจเพราะทำกันอยู่แล้ว ทำเพื่อความสุขสบายภายในใจไปชั่วคราวเท่านั้น ถึงจะทำสมาธิให้จิตมีความสงบลึกลงไปเป็นฌาน รูปฌาน อรูปฌานอยู่ก็ตาม ก็จะได้ไปเกิดในภพของรูปพรหม อรูปพรหมเท่านั้น เมื่ออำนาจฌานเสื่อมลงก็จะได้มาเกิดใน โลกนี้ต่อไป เว้นพวกพรหมในพระอนาคามีเท่านั้น นอกนั้นจะต้องลงมาเกิดตายในภพทั้งสามต่อไป

๒. **ปฏิบัติในขั้นโยคาวจร เป็นอุบายการปฏิบัติเพื่อจะพ้นไปจากภพทั้งสามในชาตินี้ให้ได้ จะไปได้หรือไม่ได้เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ความตั้งใจจะให้พ้นไปได้ในชาตินี้จริง ๆ** การปฏิบัติในขั้น โยคาวจร ใช้สติปัญญาเป็นหลักยืนตัว การทำสมาธิก็ทำเพื่อเป็นอุบายเสริมให้แก่สติปัญญาเท่านั้น การทำสมาธิก็ไม่มีอะไรเป็นพิเศษให้ทำเหมือนที่ได้ทำตามปกติทั่ว ๆ ไป **ข้อสำคัญอย่าให้มีความอยากในสิ่งใด ๆ อย่าหวังผลว่าให้เป็นอย่างนั้นให้รู้อย่างนี้** การนึกคำบริกรรมก็เอาตามที่เรามีความถนัดหรือกำหนดสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออกก็ได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งใจมั่นได้แล้ว ให้สังเกตดูจิตตัวเองว่าจิตมีความต้องการที่จะสงบต่อไป หรือต้องการคิดพิจารณาในสิ่งต่าง ๆ ถ้าจิตต้องการความสงบก็ปล่อยให้ลงสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ในช่วงจิตมีความสงบอยู่นั้นอย่าไปบังคับให้จิตได้ถอน ปล่อยให้จิตอยู่ในความสงบจนอิ่มตัว เมื่อจิตอิ่มตัวในความสงบแล้วก็จะเริ่มถอนออกมาเอง ในขณะที่จิตถอนอย่าให้ถอนเร็ว ให้มีสติกำหนดรู้เอาไว้ไม่ให้ถอนออกหมด ให้อยู่ในขณิกะ อุปจารสมาธิ ในความตั้งใจมั่นจากนั้นก็น้อมใจพิจารณาในหมวดธรรมต่าง ๆ ต่อไปเหมือนกับนอนหลับแล้วตื่นขึ้น อย่าให้ตื่นพรวดพราด

ลืมตาเลยทีเดียว ให้มีสติหลับตาเอาไว้ ถ้าหากมีความฝันอย่างไรจะได้เรียบเรียงดูความฝันนั้นได้ นี้ฉันใด เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิก็ให้เป็นในลักษณะฉันนั้น

ในบางกรณีหรือบางคน เมื่อจิตรวมอยู่ในสมาธิตั้งใจมั่นได้แล้ว จะกำหนดให้จิตลงสู่ความสงบต่อไปอีกไม่ได้ จิตชอบคิดในเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นนิสัย ถ้าเป็นในลักษณะนี้ให้หยุดคำบริกรรมเสีย ให้น้อมใจพิจารณาในหมวดธรรมต่าง ๆ ต่อไป การใช้ปัญญาพิจารณาในหมวดสัจธรรมนั้น ให้พิจารณาในสัจธรรมต่าง ๆ ที่เคยคิดพิจารณามาแล้ว เคยฝึกคิดพิจารณาในสิ่งที่ไม่เที่ยง เคยฝึกคิดพิจารณาเรื่องความทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ เคยคิดพิจารณาในเรื่องอนัตตา ว่าธาตุสี่ขันธ์ห้าไม่เป็นอัตตาตัวตน เป็นเพียงจิตได้อาศัยกันอยู่กับธาตุเท่านั้น อีกไม่นานก็จะได้ผุพังเปื่อยเน่าเป็นธาตุดิน **ให้คิดพิจารณาในวัตถุสมบัติทั้งหลายว่า เป็นปัจจัยอาศัยประจำชีวิตเท่านั้น อีกไม่กี่วันเดือนปีก็จะได้ตายจากสมบัติไป คิดพิจารณาว่าไม่มีสมบัติอะไรเป็นของของเราที่แน่นอนตายตัว** การคิดพิจารณาในสิ่งที่ไม่เที่ยง ให้คิดเรียบเรียงไปตามความเปลี่ยนแปลงในสิ่งนั้น ๆ ว่ามีความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ทำความเข้าใจให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสิ่งนั้นให้ชัดเจน

ทั้งสิ่งภายนอกที่มีอยู่เป็นอยู่ในที่ทั่วไป ภายในคือธาตุสี่มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่รวมกันอยู่เป็นรูปธาตุ ให้พิจารณาเรียบเรียงไปตามวัย วัยหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปเป็นอีกวัยหนึ่ง จนถึงปัจฉิมวัยคือวัยที่แก่หง่อมเต็มที่ มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร **ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ จิตก็จะค่อยรู้เห็นในก้อนธาตุที่ไม่เที่ยงนี้ได้อย่างชัดเจน** ทั้งเราทั้งเขาและสัตว์ดิรัจฉานทุกชนิด ก็มีความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปตามวัยเช่นกัน

การพิจารณาความทุกข์หมายถึงความทุกข์ทางใจ อย่างอื่นเพียงเป็นเหตุปัจจัยให้เป็นทุกข์เท่านั้น ลำพังใจอย่างเดียวจะไม่มีความสุขความทุกข์อะไร ใจที่เป็นทุกข์เป็นสุขไปตามเหตุนั้น ๆ เรียกว่า กิเลสตัณหา กิเลสตัณหาหมายถึงความรักความใคร่ความกำหนัดย้อมใจอยู่ในกามคุณที่ใจหลงว่าเป็นความสุข ที่จริงก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์นั้นเอง ความสุขและความทุกข์เป็นผลเกิดขึ้นจากความสมหวังและความผิดหวัง ถ้าได้อะไรมาตามใจชอบก็ถือว่ามีความสุข ถ้าไม่ได้ตามใจก็ถือว่าเป็นทุกข์ **ทั้งสุขทั้งทุกข์จึงเป็นกิเลสด้วยกันทั้งสอง ความสุขทุกคนมีความต้องการ ความทุกข์ไม่มีใครต้องการ แต่มีความ**

หมั่นความขยันในการสร้างเหตุให้เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลา หารู้ตัวเองไม่ว่าเรากำลังสร้างเหตุแห่งทุกข์ให้แก่ตัวเอง ความไม่รู้นี้เองจึงเรียกว่าโมหะ อวิชชา จึงได้เกิดเป็นตัณหาความอยากความต้องการ อยากนั้นบ้างอยากนี้บ้างจิปาถะจะนับเป็นตัวเลขไม่ได้เลย จึงเป็นความอยากเพื่อเสริมกิเลสให้มีกำลัง ถ้าทำลายหรือตัดความอยากออกจากใจได้แล้ว กิเลสก็จะหมดสภาพไปเอง

อนัตตา หมายถึงสูญสลายไป ไม่ใช่อัตตาตัวตนเราเขา การพิจารณาในอนัตตา ให้รู้จักในคำว่า อัตตาเอาไว้ เพราะอนัตตาเป็นลักษณะที่สูญไปจากอัตตานั้นเอง อัตตามี ๒ อย่าง รูปอัตตาหมายถึงธาตุสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่รวมกันอยู่เรียกว่ารูป นามอัตตาหมายถึง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่าอาการของจิต การพิจารณาในธาตุสี่ให้แยกพิจารณาดูแต่ละธาตุให้เข้าใจ แล้วใช้ปัญญาพิจารณารวมกันเรียกว่าเจริญอาการ ๓๒ ให้เป็นธาตุด้วยกันทั้งหมด และให้พิจารณาในอสุภะ ในความสกปรกโสโครกเน่าเฟะในทุกส่วนของธาตุนั้น ๆ คิดพิจารณาสร้างภาพตามความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ ใจก็จะค่อยเกิดความรู้เห็นเป็นไปตามความจริงชัดเจน ก็จะรู้เห็นความไม่สวยงามความสกปรกในร่างกายนี้

ให้พิจารณาดูร่างกายของตัวเอง และพิจารณาดูรูปร่างกายของคนอื่น ให้เป็นในลักษณะสกปรกเน่าเฟะเปื่อยผุพังเหมือนกับตัวเรา หรือให้พิจารณาซากศพคนและสัตว์ตายก็ได้ เพื่อเป็นพยานหลักฐานยืนยันในความเป็นจริง เมื่อทิ้งไว้ก็จะเป็นอาหารของแมลงวันและหนอนไป เมื่อเอาไปเผาก็เหลือเพียงกระดูกออกมาให้เห็น เราก็จะเป็นในลักษณะนี้เช่นกัน **หากใจยังครองร่างกายนี้อยู่ก็เคลื่อนไหวไปมาได้ เมื่อใจออกจากร่างกายนี้ไป รูปกายทุกส่วนก็จะนอนทับถมสลายไปในแผ่นดินนี้ทั้งหมด จึงไม่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด จึงเป็นรูปังอนัตตา**

อนัตตาในนามที่เป็นอาการของจิต มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อาการของจิตทั้ง ๔ นี้ มีวิญญาณการรับรู้เป็นประธาน วิญญาณการรับรู้นี้เองจะเชื่อมโยงให้จิตได้รู้อารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เรียกว่าเวทนา สัญญาความจดจำในสิ่งต่าง ๆ วิญญาณการรับรู้ในความจดจำนั้น ๆ จำในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กามคุณห้านี้เอง จึงเป็นอาหารที่เลิศรสให้แก่กิเลสตัณหา มีความต้องการอยากที่จะสัมผัสจึงทำให้เกิดเวทนา ความจำในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จำมาเพื่อให้เกิดความหลงรักหลงชัง

จึงเรียกว่า สัญญา เมื่อจำมาได้ก็ปรุงแต่งให้ใจเกิดความรักขึ้นมาอย่างหยดย้อยทีเดียว ใจจึงหลงในความรักมีความยินดีพอใจในความรัก ความอยากได้อยากมีอยากสัมผัสในความรักนั้น ๆ อย่างฝังใจทีเดียว รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ไม่ชอบใจก็ใช้วิธีคิดปรุงแต่งให้ใจเกิดความโกรธ ไม่พอใจในสิ่งใดจึงได้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ฉะนั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเป็นลักษณะอาการของใจ อาศัยการสัมผัสของอายตนะภายในภายนอก จึงเกิดกระแสแห่งความรักความชัง จึงได้เกิดความหลงความเข้าใจผิดไปว่าเป็นตน กิเลสตัณหาน้อยใหญ่จึงเกิดมีในใจ จึงทำให้เกิดทิฏฐิมานะ จึงเกิดความยึดถือไปว่าเป็นอัตตาตัวตน จึงเกิดมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นเราขึ้นมา **กิเลสตัณหาน้อยใหญ่จะอาศัยอยู่ในนามจิตอย่างมืดมิดทีเดียว ถ้าสติปัญญาไม่มีความละเอียดแหลมลึกจริง ๆ จะเจาะเข้าไปให้รู้เห็นตามความจริงนี้ไม่ได้เลย** ฉะนั้น อัตตาทั้งสองคือรูปอัตตา นามอัตตา ที่เรียกว่าขันธ์ห้า มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเพียงให้กิเลสตัณหาอาศัยอยู่จึงฝึกสติปัญญาพิจารณาให้รู้เห็น ให้เป็นไปในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้รู้เห็นเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว

ย่อมดับไปตามเหตุปัจจัยของขันธ์นั้น ๆ ให้แจ่มแจ้งชัดเจน จะไม่เกิดความเห็นผิดความเข้าใจผิดไปว่าขันธ์ห้าเป็นอัตตาตัวตนแต่อย่างใด

จินตามยปัญญาในภาคปฏิบัตินี้เอง จึงเรียกว่าการเจริญวิปัสสนาในขั้นโยคาวจร เป็นอุบายการฝึกใจให้ปฏิเสธทอดอาลัยในสรรพสังขารทั้งหลายว่าไม่มีอะไรเป็นเราและเป็นของของเราโดยประการทั้งปวง การใช้ปัญญาพิจารณาในหมวดธรรมใด มิใช่ว่าจะให้เกิดความรู้เห็นเป็นไปในสัจธรรมเท่านั้น ต้องทำใจให้ปฏิเสธไปพร้อม ๆ กัน ใช้ความจริงจังในขณะพิจารณานั้นอย่างเข้มข้นฮึกเหิม จะใช้ความคิดพิจารณาด้วยปัญญาในเรื่องความจริงอะไร **ต้องใช้กำลังภายในเป็นองค์ประกอบทุกครั้งไป เสียงภายในก็ใช้วิธีดุดันอย่างเผ็ดร้อน และปฏิเสธไปพร้อม ๆ กันในขณะนั้น ใช้กำลังปัญญาบวกกับกำลังเสียงกระตุกใจให้ตื่นตัว** เหมือนกับไฟกำลังโหมไหม้บ้านตัวเองอยู่ ผู้ที่ยังนอนหลับหลงใหลไม่รู้ตัวก็ต้องตะโกนกระชากให้ตื่นขึ้น เพื่อจะได้หาน้ำมาดับไฟให้หมดไป นี้ฉันใด ไฟของราคะ ไฟของโทสะ ไฟของโมหะที่กำลังโหมตัวร้อนใจหลงใหลใฝ่ฝันเมามันอยู่ในกามคุณจะใช้ปัญญาธรรมดาพรรณนาในเรื่องความจริงอย่างไร

ใจก็ยังใฝ่ฝันไปในความรักความใคร่ในกามคุณที่เป็นฝ่ายต่ำหยาบคาย ก็ต้องใช้ปัญญาอย่างหยาบกระทบกระแทกใจให้ได้ตื่นตัว เมื่อใจไม่ยอมรับความจริงก็ต้องใช้วิธีดุด่าขู่เข็ญปัญญาจี้ให้ใจได้รู้เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยง จี้ให้ใจรู้เห็นในทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ จี้บังคับให้ใจยอมรับความเป็นจริงเหมือนกับงูที่คาบเขียดกำลังจะกลืน จะบอกให้งูคายออกมาด้วยความนุ่มนวลอ่อนหวานด้วยคำพูดอย่างไร งูก็ไม่ยอมปล่อยวาง จึงให้ใช้วิธีตะคอกดุด่าตบตีให้งูเกิดความตกใจกลัว งูจึงจะวางเขียดออกไปได้ นี้ฉันใด กิเลสตัณหากำลังเกาะใจอย่างเหนียวแน่น จะใช้ปัญญาพิจารณาที่ถูกต้องตามหลักความจริง กิเลสตัณหาก็จะเกาะอยู่กับใจ ใจก็เกาะอยู่กับกิเลสตัณหา **จึงใช้วิธีตะเพิดดุด่าตะคอกเพื่อให้ใจกับกิเลสตัณหาได้คลายออกจากกันไป ไม่ให้มีความผูกพันต่อกันดังที่เคยเป็นมา**

การใช้ปัญญาสอนใจไม่ให้เป็นมิตรต่อกิเลสตัณหาต้องเอาความทุกข์ที่เป็นผลงานของกิเลสตัณหามาเป็นพยานหลักฐาน พรรณนาความทุกข์ที่ใจได้รับมาเป็นข้อมูลให้ใจได้รู้ได้เห็นในทุกข์ โทษภัยในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน เป็นผลงานที่ทรมานเดือดร้อนให้แก่ใจมาตลอด ทำให้ใจได้หลงไปในทางที่ต่ำทรามมายาวนาน

เป็นปัญหาที่สะสมหมักหมมกันมานับชาติไม่ถ้วน เมื่อมาถึงชาตินี้ต้องชำระให้ปัญหาหมดไปจากใจเสียที สติปัญญาจะพิพากษาว่าการตัดสินลงโทษให้แก่กิเลสตัณหาให้สะใจ ให้ใจได้มีอิสระไม่มีพันธะผูกพันกับกิเลสตัณหาอีกต่อไป เหมือนกับต้นกำเนิดของไฟเกิดขึ้นในที่ใด จะต้องดับไฟในที่นั้น ไม่ปล่อยให้ไฟได้เกิดไหม้ลุกลามต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด นี้ฉันใด ไฟของราคะ ไฟของโทสะ ไฟของโมหะ ที่โหมทับถมใจให้มีความเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา จึงเป็นหน้าที่ของสติปัญญาต้องเข้าไปแก้ไขระงับเหตุให้หมดไป ใจจะได้รู้ตัวว่าถูกกิเลสตัณหาหลอกมายาวนาน มีความทุกข์ทรมานเดือดร้อนที่กิเลสตัณหาให้เป็นไป เมื่อมารู้เห็นทุกข์โทษภัยในกิเลสตัณหานี้แล้วใจจะได้รู้ตัว ไม่มั่วสุมลุ่มหลงอยู่กับกิเลสตัณหาอีกต่อไปเหมือนกับผู้เคยได้รับโทษภัยในหมู่คนพาลมาแล้ว จะได้เป็นบทเรียนจดจำในการกระทำของกลุ่มคนพาลเหล่านั้นจะไม่เข้าใกล้มั่วสุมกับกลุ่มคนพาลอีกต่อไป นี้ฉันใดใจเมื่อถูกฤทธิ์ของกิเลสตัณหาได้พาให้เป็นทุกข์มาแล้วจะเกิดความตื่นตัว จะไม่เป็นเพื่อนเป็นมิตรกับกิเลสตัณหาอีกต่อไปจึงใช้สติปัญญาระงับเหตุแก้ไขในปัญหาให้แก่ใจให้ได้อย่าไปกลัวอิทธิพลศักดิ์ศรีของกิเลสตัณหาแต่อย่างใด

บัดนี้จึงเป็นทีของสติปัญญาจะขึ้นสู่บัลลังก์ว่าการอย่างเต็มที่ มีทีเด็ดแพรวพราวอย่างไรก็แสดงออกมาด้วยความกล้าหาญ เหมือนเข้าสู่สนามรบแล้วต้องเตรียมพร้อมในอาวุธนานาประการ ไม่มีในคำว่าถอยหลังให้ข้าศึกตั้งหลักได้ อาวุธน้อยใหญ่มีเท่าไรจะต้องใส่กันอย่างเต็มที่ มีศัตรูน้อยใหญ่ขนาดไหนจะต้องสับฟันห้ำหั่นให้เรียบราบไป จนกว่าจะได้ชนะกลับมาอย่างสง่าผ่าเผย **นี้ฉันใด ผู้ปฏิบัติต้องฝึกสติปัญญาศรัทธาความเพียรให้พร้อม ขณะนี้ขึ้นเวทีตัวจริง ไม่มีคำว่าเพื่อนไม่มีคำว่ามิตรอีกต่อไป ไม่มีคำว่าแพ้ ไม่มีคำว่าเสมอมีแต่ชนะอย่างเดียว กิเลสตัณหาไม่ตาย เรายอมตาย เราไม่ตายให้กิเลสตัณหาได้ตายไป**

ในครั้งแรกก็ใช้สติปัญญาพิจารณาในสัจธรรมตามความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ ในเมื่อกิเลสตัณหายังมาทำให้ใจได้เกิดความหลงใหลในกามคุณอยู่ ไม่ยอมรับความจริงที่สติปัญญาได้อบรมสั่งสอน ถ้าอย่างนี้จะไม่มีในคำว่าอภัยอีกต่อไป จะต้องใช้พระเดชแบ่งเขตที่หวงห้ามในทันที กิเลสตัณหาเข้ามาหลอกใจเมื่อไร ในเมื่อนั้นสติปัญญาก็ฟาดฟันให้แตกหักกันไปในทันที แต่ก่อนมาหลงคิดว่าเป็นมิตร แต่บัดนี้จึงมารู้ว่าเป็นพิษภัยให้แก่ใจ ทำให้เกิดความทุกข์นานาประการ ในชาติที่ผ่านมากิเลสตัณหาได้

ทำให้ใจได้รับความทุกข์มาตลอด ในชาตินี้ก็มีวิธีทำให้ใจได้รับความทุกข์อีก และยังวางแผนงานที่จะทำให้ใจได้รับความทุกข์ในชาติหน้าอีกต่อไป กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหานี้เองหรือ เป็นต้นเหตุให้ใจหลงผิดเกิดความลุ่มหลง หลงในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หลงในวัตถุสมบัติ และหลงไปตามกระแสโลก จึงได้เกิดความพอใจยินดีอยู่ในภพทั้งสาม ซึ่งเป็นผลผลิตขึ้นมาจากตัณหานี้ทั้งสิ้น **มีสติปัญญาเท่านั้นที่จะแก้ไขให้ใจได้เกิดความรู้จริงเห็นจริงได้ แต่ก่อนมากิเลสตัณหาได้อบรมสั่งสอนใจมาตลอด บัดนี้ฝึกสติปัญญามาอบรมสั่งสอนใจบ้าง** ให้ใจมีความรู้ความฉลาดรอบรู้ตามความเป็นจริง จะได้เกิดความสำนึกตื่นตัวขึ้นมาได้ จะไม่หลงไหลจมอยู่ในกิเลสตัณหา ดังที่เคยเป็นมาในชาติอดีตจนถึงปัจจุบัน

หมวดธรรมที่ประกอบปัญญา ๔ อย่าง

หมวดธรรม ๔ อย่างนี้ต้องศึกษาให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติในหมวดธรรมต่าง ๆ ได้ทั้งหมด

๑. ฉันทะ ความพอใจในการปฏิบัติธรรม ถ้าขาดความพอใจแล้ว สติปัญญาในภาคปฏิบัติก็จะหมดสภาพลง ไม่กระตือรือร้นไม่สนใจในการปฏิบัติธรรมแต่อย่างใด

สติปัญญาต้องอบรมใจให้เกิดฉันทะ มีความพอใจในการปฏิบัติธรรมให้ต่อเนื่องกันอยู่เสมอ ความพอใจนี้เองจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้งานนั้นสำเร็จได้ ถ้าขาดความพอใจเพียงอย่างเดียวทุกอย่างจะหยุดชะงักลงทันที ไม่มีกำลังใจที่จะทำอะไรต่อไปได้ ทำให้เสียเวลาเสียประโยชน์ในผลงานที่จะต้องได้รับ ทำให้หมดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป ถ้ามีความพอใจในสิ่งใด สิ่งนั้นจะทำให้สำเร็จไปได้ จึงมีความพอใจในการปฏิบัตินับแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๒. วิริยะ ความเพียรพยายาม ถ้ามีฉันทะความพอใจเป็นจุดเริ่มต้นแล้ว ความเพียรพยายามจะทำให้งานนั้นมีความสำเร็จลงได้ จะเป็นความเพียรพยายามทำในทางโลกทุกประเภท หรือความเพียรพยายามในการปฏิบัติในทางธรรม ก็จะเกิดสำเร็จลงได้ทุกประการ ถ้าขาดฉันทะความพอใจเมื่อไร ความเพียรก็หมดไปในเมื่อนั้นทันที ความเพียรในการทำสมาธิ ความเพียรในการเจริญสติปัญญาก็ไม่อยากจะพิจารณาสัจธรรมใด ๆ ถ้ามีฉันทะความพอใจเมื่อไร สติปัญญาก็มีความเข้มแข็งพร้อมที่จะพิจารณาในสัจธรรมได้อย่างเต็มที่ มีความหมั่นความขยันในการทำสมาธิเดินจงกรมเจริญสติปัญญาได้อย่างต่อเนื่องกัน จะไม่มีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าในความเพียรนั้นเลย

มีความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในการปฏิบัติอย่างเต็มกำลัง ยังทำให้ความเพียรนั้นมีความต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา

๓. **จิตตะ** ความฝักใฝ่เอาใจใส่ในความเพียรอยู่เสมอ ไม่ว่าฝนจะตกร้อนหนาวด้วยประการใด ใจจะไม่ลดละในความเพียรพยายามนั้น ก็เพราะมีฉันทะความพอใจเป็นจุดเริ่มต้นนั้นเอง จึงทำให้เกิดความสนใจมีความฝักใฝ่ในการปฏิบัติมากขึ้น ฉะนั้นสติปัญญาต้องศึกษาให้รอบรู้ในธรรมเอาไว้ ความฝักใฝ่ในการปฏิบัติธรรมจึงจะนำไปสู่ความเจริญ

๔. **วิมังสา** หมั่นตริตรองอยู่เสมอ หมายถึงการดำริตริตรองในทางธรรม ใช้สติปัญญา วิจัย วิจารณ์ พิจารณาในหลักความเป็นจริง เมื่อนำมาปฏิบัติจะไม่เกิดความผิดพลาด ให้เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ มีปัญญาความเห็นชอบ เพื่อประกอบในการปฏิบัติให้ถูกต้องต่อไป การตริตรองในสัจธรรมใดต้องใช้เหตุผลมาเป็นที่รองรับ ว่าธรรมนั้นมีเหตุเป็นอย่างไร จะมีผลต่อไปเป็นอย่างนั้น ตามปกตินิสัยคนเรามีการตริตรองอยู่แล้ว แต่ตริตรองไปตามกระแสโลก จึงเกิดความเห็นเป็นไปในทางโลก ให้เราฝึกวิธีการตริตรองในทางธรรมเอาไว้ เพื่อจะให้ใจเกิดความรู้เห็นในทางธรรมต่อไป **ตามปกติของใจถ้าได้**

ตริตรองในเรื่องไหนอยู่บ่อย ๆ ใจก็จะค่อยเห็นจริงไปในเรื่องนั้น ๆ ถ้าตริตรองไปในทางโลกใจก็มีความผูกพันยินดีไปในทางโลก ถ้าตริตรองไปในทางธรรมใจก็เห็นจริงในทางธรรมต่อไป ถ้าตริตรองไปทางมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด ใจก็เกิดความเห็นผิดไป ถ้าตริตรองไปในสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ใจก็เกิดความเห็นจริงในธรรม ถ้าตริตรองในสิ่งที่ไม่เที่ยงใจก็จะรู้เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยง ตริตรองดูความทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ใจก็จะรู้เห็นในทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ ตริตรองพิจารณาในเรื่องอนัตตาก็จะรู้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตนแต่อย่างใด ร่างกายนี้เพียงเกิดขึ้นตามเหตุ และก็สิ้นสูญไปตามเหตุนั้น ๆ ไม่มีอะไรเป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่อย่างใด จงใช้ปัญญาตริตรองในสัจธรรมความเป็นจริงอยู่เสมอ

จินตามยปัญญาเป็นปัญญาระดับกลาง พิจารณาในเหตุผลอย่างไรก็จะเกิดความรู้เห็นชัดเจนมากขึ้น ทำให้หายสงสัยในหมวดธรรมส่วนกลางไปได้ ปัญญาความเห็นชอบก็จะเกิดความรู้เห็นละเอียดมากขึ้น เป็นมคฺคา มคฺคญาณ จะรู้ว่าแนวทางปฏิบัติของเราถูกต้องตรงต่อมรรคผลนิพพาน จึงเรียกว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน เป็นผู้พึ่งสติปัญญา พึ่งความเห็นของตัวเองได้

อย่างมั่นคง **มีความเชื่อมั่นในอุบายการปฏิบัติของตน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เชื่อมั่นว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ตรง เข้าสู่ประตูนิพพานได้อย่างฝังใจ จินตามยปัญญา ปัญญาในระดับนี้เองจึงเรียกว่า การเจริญวิปัสสนาตัวจริง** ถ้าวางพื้นฐานในสุตมยปัญญาถูกต้องแล้ว จึงง่ายต่อการปฏิบัติในจินตามยปัญญา จินตามยปัญญาจึงเป็นปัญญาในขั้นวิปัสสนา ตำรามีอยู่ว่า คันถธุระ เป็นภาคการศึกษาในหมวดธรรมทั้งหลาย ความเป็นจริงในสัจธรรมเป็นอย่างไรก็ให้เข้าใจให้ถูกต้อง วิปัสสนาธุระ คือการเจริญวิปัสสนา ก็หมายถึงใช้ปัญญาพิจารณาให้เป็นไปในหลักความเป็นจริง ที่ได้ศึกษาในหลักสัจธรรมมาแล้วนั้นเอง

วิปัสสนาเป็นอุบายปฏิบัติขั้น โยคาวจร เป็นหลักปฏิเสธว่าไม่มีอะไรเป็นเราและเป็นของของเราจริง ๆ ฝึกใจให้ทอดธุระไม่มีความอาลัยในสิ่งทั้งปวง ในชาตินี้จะสิ้นสุดพ้นจากทุกข์ไปได้หรือไม่เป็นอีกกรณีหนึ่ง แต่มีความเพียรพยายามทำใจให้เป็นไปในความปฏิเสธอยู่ตลอดเวลา การฝึกใจไม่ให้มีความผูกพันในสิ่งใด ๆ ต้องใช้สติปัญญาอบรมใจสอนใจอยู่เสมอ ดังคำบาลีว่า จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ จิตที่อบรมดีแล้วนำสุขมาให้ **อบรมหมายถึงปัญญาอบรมใจ**

สอนใจ ให้ทอดธุระทอดอาลัย ไม่ให้มีความผูกพันในสิ่งทั้งปวง เมื่อปัญญาอบรมใจให้รู้เห็นตามความเป็นจริงได้แล้ว ปัญญานั้นเองมีหน้าที่รักษาใจต่อไป ดังบาลีว่า จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี มีปัญญาดีเท่านั้นจึงจะรักษาจิตได้ สติปัญญาจึงเป็นพี่เลี้ยงให้แก่ใจอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้กิเลสตัณหาเข้ามาแทรกแซง ให้เกิดความเห็นผิดเข้าใจผิดดังที่เคยเป็นมา ปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจให้ใช้ปัญญาแก้ไขให้หมดไป ระวังไม่ให้กิเลสสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมา มีสติปัญญารอบรู้สกัดกั้นกิเลสสังขารไม่ให้หลอกใจอีกต่อไป สติปัญญาต้องรอบรู้อยู่ที่ใจอย่างใกล้ชิด เหมือนกับพ่อแม่ได้อบรมสั่งสอนลูกให้เป็นคนดี ลูกก็ฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่จะไม่ไปคบหาสมาคมกับกลุ่มคนพาลต่อไป ไม่ต้องการที่จะให้คนพาลมาเป็นเพื่อนเรา นี้ฉันใด ใจเมื่อได้รับการอบรมสั่งสอนด้วยปัญญาดีแล้ว ปัญญารอบรู้และรักษาใจอยู่แล้ว ใจจะไม่กระเพื่อมตามอารมณ์แห่งความรักอารมณ์แห่งความชัง ไม่เอนเอียงไปตามกระแสโลก ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา จึงได้ชื่อว่า ตนเป็นที่พึ่งของตนได้แล้ว ไม่ได้แบกหามโลกให้หนักอีกต่อไป **อุทานออกจากใจได้เลยว่า โลกนี้เกิดเป็นชาติสุดท้าย โลกนี้ยุ่งเหยิงหาความสุขอะไรไม่ได้เลย**

การเจริญวิปัสสนา มิใช่ว่าเอาตามความรู้จากตำรามาเป็นตัวตัดสินกัน ถึงจะพิจารณาถูกต้องทุกประโยคข้อความก็ตาม นั้นเป็นเพียงปัญญาในสัญญาจำจากตำรามาเท่านั้น ยังไม่เข้าขั้นในการเจริญวิปัสสนาแต่อย่างใด เพราะยืมจากตำรามาคิดมิใช่เป็นปัญญาที่เราได้ฝึกให้เกิดขึ้นกับตัวเอง จึงเป็นตนแลเป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ เพราะยังพึ่งตำรามาตัดสินในเรื่องความผิดความถูกอยู่ ไม่ได้พึ่งเหตุผลของตัวเอง และยังไม่พึ่งสติปัญญาความสามารถของตัวเองแต่อย่างใด จินตามยปัญญา หมายถึง จินตนาการตามหลักเหตุผลที่เป็นจริง หรือคาดการณ์ให้เป็นไปตามเรื่องที่เป็นจริง เช่น อายุเรามีเท่านี้ เมื่อมีอายุ ๘๐ - ๙๐ ปี เท่ากันกับท่านผู้นั้น ธาตุขันธ์เราก็จะเป็นสภาพเหมือนกันกับท่านเหล่านั้น เมื่อลมหายใจเราหมดไปก็จะเหมือนกันกับผู้ที่ได้ตายไป เมื่อถูกไฟเผาก็จะมีเพียงกระดูกเหมือนกันกับเขา หรือเอาทิ้งไว้ก็จะเน่าเหม็นเหมือนคนและสัตว์ทั่วไป เมื่อยังเชื่อกิเลสตัณหาอยู่ต้องมาเกิดตายอยู่ในโลกนี้อีก วิธีจินตนาการและคาดการณ์นี้ ไม่จำเป็นจะคิดพิจารณาให้ถูกกับตำราทุกประโยคไป ให้พิจารณาด้วยเหตุผลให้เป็นเรื่องเดียวกันกับตำรา ให้ใช้ความสามารถในปฏิภาณไวหารในการใช้ปัญญาของตัวเอง จะคิดพิจารณาไม่เป็นประโยค

สวยหรูเหมือนตำราไม่สำคัญ **ขอให้เป็นปัญญาแนวความคิดที่กลั่นกรองออกมาจาก สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบเฉพาะตัวเอง ไม่ยืมเอาปฏิภาณโวหารประโยคข้อความของใคร ๆ ข้อสำคัญพิจารณาให้เป็นไปในเรื่องเดียวกันกับตำรา ดังคำว่า อย่าเอาตามตำรา และอย่าทิ้งตำราดังนี้**

ความหลงของใจนั้นแก้ไขได้ถ้าหากมีสติปัญญาที่ดี สิ่งที่ทำให้ใจหลงผิดอยู่ในขณะนี้ เป็นเรื่องของความคิดและเรื่องความเห็นผิดเท่านั้น เมื่อความคิดความเห็นผิดทำให้ใจหลงได้ **ก็แก้ไขความคิดที่ผิดให้เป็นความคิดที่ถูก แก้ไขความเห็นผิดให้เป็นความเห็นถูก ใช้วิธีหนามยอกหนามบ่ง หมายถึงใช้ความคิดถูกหักล้างความคิดผิด ใช้ความเห็นถูกหักล้างความเห็นผิด** ตามปกติคนเราจะมีความคิดผิด มีความเห็นผิดมาตลอด เหมือนกับฝาหม้อที่คว่ำอยู่ในดินจะรับเอาน้ำฝนไม่ได้เลย เมื่อหงายฝาหม้อขึ้นมาเมื่อไรจึงจะรองรับเอาน้ำฝนได้ นี้ฉันใด ความคิดความเห็นที่ผิดนั้น ถ้าได้รับรู้ความจริงในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วจึงจะเกิดความสำนึกผิดในความคิดและความเห็นของตัวเองได้ เมื่อความเห็นผิดทั้งหลายเกิดเป็นความเห็นถูกขึ้นมาจึงเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูกชอบธรรม เอาความ

เห็นถูกเห็นชอบไปเป็นฐานเริ่มต้น ให้แก่การคิดดำริพิจารณาที่ชอบธรรมต่อไป มิจฉาทิฏฐิ ความคิดผิดความหลงผิดก็จะหมดไปจากใจ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมรรค ๘ การปฏิบัติจะต้องเริ่มต้นจากปัญญาความเห็นชอบ การดำริชอบนี้ไป ถ้าแก้ไขความเห็นผิดให้หมดไปจากใจไม่ได้ ด่วนไปทำสมาธิให้ใจมีความสงบก็ย่อมทำได้ กำลังใจที่เกิดจากสมาธิก็จะไปบวกกันกับมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด ก็จะเกิดเป็นมิจฉาสมาธิ มีความตั้งใจมั่นในทางผิด เหมือนกับขวดที่มียาพิษติดอยู่ ยังไม่ได้ล้างทำความสะอาดให้ยาพิษหมดไป จะเอายาชนิดดี ๆ ใส่ลงขวด ยาพิษที่มีอยู่ก็จะซึมเข้ากันกับยา ก็จะเกิดเป็นยาพิษขึ้นมาทันที นี้ฉันใด มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดที่ยังไม่ได้แก้ไข แล้วรีบด่วนไปทำสมาธิก่อนก็จะเป็นในลักษณะนี้ฉันนั้น ถ้าเป็นในลักษณะนี้ก็ยากที่จะแก้ไข หรือแก้ไขไม่ได้เลย ฉะนั้นจึงศึกษาให้ดี

จินตามยปัญญา อยู่ในขั้นระดับขั้นการเจริญวิปัสสนา ปัญญาในระดับนี้จะเกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงละเอียดสุขุมลุ่มลึกมากขึ้น จะละกิเลสตัณหาส่วนหยาบส่วนกลางผ่านไปได้ โยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดความหายสงสัย คลายความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าว่าเป็นอัตตาตัวตนกำลังจะดับสูญ กิเลสตัณหาส่วนละเอียดกำลังจะหมดไปจากใจ

ภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญา จะเกิดผลออกมาเป็นปฏิเวธ จะเป็นจุดที่สิ้นสุดของผู้ปฏิบัติธรรมในวาระสุดท้าย ถึงจุดนั้นจะมีอะไรเป็นพิเศษเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างสนิทใจ อุบายการปฏิบัติจะมีความเผ็ดร้อนเข้มข้นอย่างสุดตัวทีเดียว จึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณ เป็นวิธีตัดสินชี้ขาดในระหว่างโลกกับวิสุทธิธรรมจะแยกทางกัน ผลที่ออกมาเป็นปฏิเวธนี้จะไม่มีสามภพปะปนอยู่เลย จะเป็นความบริสุทธิ์ในธรรมล้วน ๆ คำว่า ภาวนามยปัญญา ก็หมายถึงการเจริญในวิปัสสนาญาณนั้นเอง **วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นจริง แต่ไม่ได้เกิดขึ้นจากสมาธิความสงบที่หลายคนมีความเข้าใจกัน ฐานของวิปัสสนาญาณจะต้องเริ่มจาก สุตมยปัญญา เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ ปัญญาความเห็นชอบในภาคการศึกษา** จะต้องศึกษาให้รู้หมวดธรรมที่เป็นปริยัติให้เข้าใจ ธรรมหมวดไหนอยู่ในขั้น กามาวจร ธรรมหมวดไหนอยู่ในขั้นโยคาวจร ศึกษาในวิธีการปฏิบัติให้ถูกกับหมวดธรรมนั้น ๆ ให้ถูกต้อง แล้วนำมาปฏิบัติระดับขั้น จินตามยปัญญา เพื่อเป็นอุบายในการเจริญในวิปัสสนาต่อไป เมื่อปฏิบัติให้เป็นไปในวิปัสสนา เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ ปัญญาความเห็นชอบ เกิดความรู้เห็นในสัจธรรมความเป็นจริงมีความละเอียด

มากขึ้น จะมีความสมบูรณ์ในการเจริญในวิปัสสนาอย่างเต็มที่ **จากนั้นก็จะเชื่อมโยงขึ้นสู่ใน ภาวนามยปัญญา หรือเรียกอีกคำหนึ่งว่า วิปัสสนาญาณ ผลก็จะออกมาเป็นปฏิเวธ เรียกว่า มรรคผลนิพพานนั่นเอง นี้เพียงเรียบเรียงการเกิดขึ้นของปัญญา มิใช่ว่าปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิแต่อย่างใด** สมาธิเป็นเพียงอุบายเสริมให้แก่ปัญญา ได้พิจารณาในสัจธรรมนั้น ๆ ให้เกิดความรู้เห็นชัดเจนมากขึ้น จนถึงในระดับขั้นวิปัสสนาญาณ การทำสมาธิก็ทำเพื่อให้เป็นพลังหนุนให้แก่ วิปัสสนาญาณ จึงเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงอย่างทั่วถึง ไม่มีสิ่งใดในสามภพ จะปิดบังในวิปัสสนาญาณนี้ได้เลย นตฺถิโลเก รโหนาม ความลับที่ซ่อนเร้นปิดบังให้เกิดความหลงอีกต่อไปไม่มี กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ในขั้นละเอียดขนาดไหน วิปัสสนาญาณก็ได้ชำระล้างให้หมดไปจากใจให้หมดสิ้น

วิปัสสนาญาณ ที่จะเกิดขึ้นนั้นไม่มีกาลเวลารู้ล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร จะมีเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น บารมีที่พร้อมแล้ว และอินทรีย์ที่แก่กล้า สติปัญญามีความสมบูรณ์ ภพชาติจะสิ้นสุดลงเป็นครั้งสุดท้าย วิมุติก็จะได้หลุดพ้นจากภพทั้งสาม มรรคผลนิพพานก็จะเริ่ม

ปรากฏ ความบริสุทธิ์ในธรรมได้รวมเป็น มัคคสมังคี ไม่มีความย่อหย่อนบกพร่องแต่อย่างใด ความพร้อมทุกอย่างนี้เองจึงเป็นกำลังใหญ่ จะทำให้เกิดความสิ้นสุดแห่งทุกข์นี้ไปในขณะนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า เมื่อท่านทั้งหลายได้เดินทางไปธุดงควิเวกในที่แห่งใด ในขณะที่เดินทางอยู่ก็ดี หรือพักวิเวกอยู่ในที่ไหนก็ดี เมื่ออารมณ์ของวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนั้น ให้หยุดพักเพื่อการเจริญในวิปัสสนาญาณ เมื่อทำกิจเสร็จแล้วจึงเดินทางต่อไป วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้น จะมีเหตุให้เกิดขึ้นต่างกัน บางท่านก็เห็นฟองน้ำ บางท่านก็เห็นพยับแดด บางท่านก็เห็นความสกปรกของผ้าขาว บางท่านก็เห็นดอกบัว บางท่านก็เห็นคนดัดลูกศร บางท่านก็เห็นใบไม้หล่น บางท่านก็เห็นคนแก่ คนเจ็บป่วย หรือคนตาย อุบายที่จะให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้นมีมาก เหมือนกันบ้างไม่เหมือนกันบ้าง **ขึ้นอยู่กับบารมีที่บำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน เมื่อนิสัยใครตรงกับอารมณ์ของวิปัสสนาญาณใด ก็จะเกิดความรู้สึกได้ว่า ปัญญาญาณเราเกิดขึ้นแล้ว จะรู้ชัดว่า ปัญญาเราได้เกิดขึ้นแล้ว** จากนี้ไปปัญญาก็จะหมุนตัวเป็นอัตโนมัติน้อมใจไปพิจารณาในเรื่องขันธ์ห้า ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า รูปไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่รูป รูปไม่มีในตน ตนไม่มีในรูป

เวทนาไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่มีในตน ตนไม่มีในเวทนา สัญญาไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่สัญญา สัญญาไม่มีในตน ตนไม่มีในสัญญา สังขารไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่สังขาร สังขารไม่มีในตน ตนไม่มีในสังขาร วิญญาณไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่วิญญาณ วิญญาณไม่มีในตน ตนไม่มีในวิญญาณ

ขันธ์ห้าเป็นเพียงสภาวธรรมที่เป็นกลาง ไม่อยู่ในอำนาจกับสิ่งใด ๆ กิเลสที่มีความเห็นผิดคิดว่าขันธ์ห้าเป็นตนต่างหาก จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่นอย่างจริงจังตลอดมา กิเลสจึงพาให้ใจเกิดความเห็นผิดจึงได้เกิดความทุกข์ จึงใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงนั้นทั้งหมด เรื่องความเป็นมาในขันธ์ห้าในชาติอดีต ความเป็นอยู่ในขันธ์ห้าชาติปัจจุบัน และความเป็นไปในขันธ์ห้าชาติอนาคต ให้รู้จักเหตุและปัจจัยที่ขันธ์ห้าตัวหมุนเวียนไปมาในภพทั้งสาม นั้นคือ ตัณหา เป็นต้นเหตุทำให้กิเลสน้อยใหญ่ได้เป็นไปในความรักความชอบ คำว่าตัณหา ทุกคนได้อ่านรู้ในตำรามาแล้ว ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ทำให้ใจมีความรู้สึกอะไร เมื่อวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ตัณหา ไม่ใช่เรื่องธรรมดา เพราะเป็นกำลังใหญ่ที่พาให้ใจหมุนตามวัฏสงสาร หมุนไปในอบายภูมิ หมุนมาเป็นมนุษย์ หมุนไปสวรรค์ หมุนไปพรหมโลก

หมุนเวียนไปมาตามตัณหาไม่มีที่จบสิ้น **ตัวตัณหานี้เอง จึงเป็นเหตุให้ได้ทำกรรมต่าง ๆ กรรมดีบ้างไม่ดีบ้าง บาปบ้างบุญบ้าง เหตุเกิดจากตัณหาทั้งนั้น**

แม้พระบรมจักรพรรดิผู้ยิ่งใหญ่ในบุญบารมี ก็ยังตกอยู่ในอำนาจของตัณหานี้เช่นกัน จะมีบุญมากบุญน้อยบาปมากบาปน้อยไม่สำคัญ ตัณหาจะเป็นกงจักรใหญ่พาให้หมุนไปในภพทั้งสามนี้ทั้งนั้น หรือผู้ทำสมาธิความสงบบำเพ็ญอยู่ในฌาน เมื่อตายก็ได้ไปเกิดในพรหมโลก หากฌานเสื่อมก็ได้ลงมาเกิดในภพอื่นต่อไป เว้นเสียแต่พรหมของพระอนาคามีเท่านั้น การเจริญในวิปัสสนา เหมือนกับตัดกิ่งก้านสาขาและลำต้นทิ้งไป หรือเหมือนตัดเง่าเครือตูดหมู (ต้นกระพังโหม) ทิ้งไปเท่านั้น การเจริญในวิปัสสนาญาณ เหมือนกับขุดรากถอนโคน เง่าหัวทิ้งไปให้สิ้นซาก เป็นวิธีทำลายเหตุในการเกิดของภพทั้งสามให้หมดสภาพไป วิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อไร ผู้นั้นจะได้บรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งในไม่ช้านี้ จะได้บรรลุธรรมขั้นไหนจะขึ้นอยู่กับบารมีของท่านผู้นั้น ในช่วงวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นนี้ ความรู้เห็นในสัจธรรมใดในสามภพก็จะเกิดความแยบคาย และหายสงสัยไปเสียทั้งหมด ความยึดมั่นถือมั่นเป็นความหลงผิดในสิ่งใด จะหลุดถอนออกจากใจทั้งสิ้น

เชื้อของภพชาติใด ๆ ที่จะทำให้เกิดอีกต่อไป วิปัสสนาญาณจะประหารให้หมดไปในขณะนี้ **แม้แต่บุญกุศลบารมีที่เป็นกำลังที่สำคัญ เป็นตัวสนับสนุนให้การปฏิบัติมาถึงจุดนี้ เพียงเป็นกำลังส่งให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เท่านั้น จะติดตามต่อไปไม่ได้เลย การเป็นในลักษณะนี้จึงเรียกว่า นิโรธ ความรู้แจ้งในสามภพไม่มีอะไรปิดบังนั้นเอง**

นิโรธ ความดับทุกข์ ก็คือดับตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ภายในใจ ถ้าดับได้จริงก็ไม่จำเป็นจะไปเล่าให้ใคร ๆ ได้รับรู้ และไม่จำเป็นที่จะไปรับคำพยากรณ์จากใคร ๆ จะเป็นในสมัยครั้งพุทธกาล หรือยุคปัจจุบัน ความเป็นพระอรหันต์ไม่ขึ้นอยู่กับกาลสมัย เหมือนกับน้ำตาลจะมีรสหวานอยู่ในตัวมันเอง ในสมัยครั้งพุทธกาลและยุคปัจจุบัน รสชาติของน้ำตาลก็มีรสหวานเหมือนกันไม่มีการเปลี่ยนแปลง นี้ฉันใด พระอรหันต์ในครั้งพุทธกาลกับพระอรหันต์ในยุคปัจจุบัน ก็ละกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้เท่ากัน นิพพานความดับอันสนิทของเชื้อของกิเลสตัณหาก็ดับได้เหมือนกัน ส่วนพระอรหันต์ในยุคนี้ไม่มีเปอร์เซ็นต์ที่จะนับได้เพราะมีน้อยไป อีกประการหนึ่งสังคมส่วนใหญ่ได้ปฏิเสธไปแล้วว่า ในยุคนี้หมดยุคสมัยของพระอรหันต์ไปแล้ว ในเมื่อสังคมลงมติกันอย่างนี้ ถึงจะ

มีพระอรหันต์อยู่ สังคมส่วนใหญ่ก็ไม่เชื่อว่ามีอยู่นั่นเอง ฉะนั้นนิโรธความดับทุกข์ เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยที่คนธรรมดาจะรู้ตามได้ ถึงจะวิจัยวิเคราะห์วิจารณ์อย่างไรก็ไม่รู้จริงอยู่นั่นเอง หรือผู้มีนิโรธดับทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ได้เหมือนกัน ท่านเหล่านั้นก็จะไม่ถามกันในเรื่องนี้เพราะเป็นปัจจัตตัง รู้ได้เฉพาะตัว จะนำมาบรรยายให้ผู้อื่นรู้ตามไม่ได้เลย ในทางที่ดีให้ปฏิบัติเข้าถึงจุดที่ดับทุกข์ได้ก่อนจึงจะให้คำตอบแก่ตัวเองได้ ไม่เป็นสิ่งที่ลึกลับสลับซับซ้อนอะไร ธรรมใดที่เหลือวิสัยแก่กุลบุตรปฏิบัติตามและรู้เห็นไม่ได้ ธรรมนั้นพระพุทธเจ้าไม่ทรงเอามาตรัสไว้ **ธรรมใดที่กุลบุตรปฏิบัติแล้วรู้เห็นตามได้ ธรรมนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้นำมาตรัสสอน ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จริงเห็นจริงต่อไป**

นิโรธความดับทุกข์ จะเริ่มการดับจากวิญญาณการรับรู้เป็นจุดแรก วิญญาณดับเพียงอย่างเดียวเท่านั้นรูปขันธ์นามขันธ์ก็ดับไปด้วยกัน ไม่มีขันธ์ใดสัมผัสรับรู้ในสิ่งใดได้เลย วิญญาณดับจากการรับรู้ในเวทนา วิญญาณดับจากการรับรู้ในอารมณ์แห่งความสุข วิญญาณดับจากการรับรู้อารมณ์แห่งความทุกข์ วิญญาณดับจากการรับรู้อารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า ดับในเวทนา วิญญาณดับจากสัญญาไม่มีการรับรู้ในความจำ ในรูปขันธ์นามขันธ์แต่อย่างใด

แม้แต่อายตนะภายนอก มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัส ก็ไม่มีวิญญาณการรับรู้ในความจำแต่อย่างใด วิญญาณดับจากสังขาร ไม่มีการรับรู้ในความคิดปรุงแต่ง ในเรื่องอะไร เพราะวิญญาณได้ดับจากสังขารไปแล้ว จะคิดปรุงแต่งในสมมุติอะไรไม่ได้เลย เรียกว่าดับในสังขาร **วิญญาณดับจากการรับรู้ในรูปขันธ์ ก็เป็นในลักษณะอย่างเดียวกัน** วิญญาณการรับรู้ได้ดับไปในทางตา ถึงจะมีตาก็ไม่รับรู้ในรูปอะไรได้ วิญญาณการรับรู้ได้ดับไปในทางหู ถึงจะมีหูก็ไม่รับรู้ในเสียงอะไรได้ วิญญาณการรับรู้ได้ดับไปในทางจมูก ถึงจะมีจมูกก็ไม่รับรู้ในกลิ่นที่หอมเหม็นอะไรได้ วิญญาณการรับรู้ได้ดับไปในทางลิ้น ถึงจะมีลิ้นก็ไม่รับรู้ในรสชาติของอาหารอะไรได้ จะไม่รู้จักรสคาวหวาน ไม่รู้จักรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม แต่อย่างใด วิญญาณการรับรู้ได้ดับไปในทางกาย ถึงจะมีรูปกายก็ไม่รับรู้ในการสัมผัสในสิ่งที่อ่อนแข็ง ไม่รับรู้ในการสัมผัสร้อนหนาวแต่อย่างไร ร่างกายอยู่ในอิริยาบถใดก็จะอยู่ในอิริยาบถนั้น แม้แต่เปลือกตาก็ไม่รับรู้ที่จะกะพริบอยู่นั่นเอง วิญญาณการรับรู้ได้ดับไปในทางใจ ถึงจะมีใจก็ไม่มีความรับรู้ในสิ่งใด ๆ รู้ก็สักว่ารู้เท่านั้น รู้ไม่มีความหมายในสิ่งใด ๆ และไม่มีความหมายว่ารู้อะไร จึงเรียกว่าขันธ์ห้าไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่ขันธ์ห้า ขันธ์ห้าไม่มี

ในตน ตนไม่มีในขันธ์ห้า ก็เป็นในลักษณะอย่างนี้ กายก็สักว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา เวทนาก็สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ก็เป็นในลักษณะนี้เช่นเดียวกัน

เมื่อเกิดในอาการที่ดับไปในลักษณะนี้อยู่ได้ไม่นานนัก ก็จะค่อยคลายจากการดับออกมา วิญญาณการรับรู้ก็จะเริ่มรู้ขึ้นมาได้ จากนั้นก็จะอยู่ในความสงบที่แนบแน่นแน่วแน่อีกต่อไป จะอยู่ในความสงบนี้ไม่นานก็จะถอนตัวออกจากความสงบนี้นิดหนึ่ง จากนั้นก็จะเกิดเหตุการณ์ที่สำคัญขึ้นมาอย่างไม่เคยรู้มาก่อน **เป็นความรู้ขึ้นมาว่าจะเกิดในโลกนี้ครั้งสุดท้าย นั้นเรียกว่า อาสวักขยญาณ มีญาณรู้ว่า อาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้นี่เอง** จากนั้นก็จะเกิดความกล้าหาญขึ้นมา ในความรู้สึกเหมือนจะกระทืบภูเขาให้เรียบราบไปในชั่วพริบตา เหมือนจะทำลายอะไรได้ทุกอย่างในโลกนี้ ในความรู้สึกเหมือนจะนั่งสมาธิในอิริยาบถเดียวนานเป็นชั่วโมงเหมือนจะได้นั่งหนึ่งนาที จะนั่งสมาธินานเป็นปีก็เหมือนจะได้นั่งหนึ่งชั่วโมง ความกล้าหาญนี้จะเกิดขึ้นที่ใจอย่างเต็มที่ **ในชั่วจริมกจิตเดียวก็รู้ในลักษณะหลุดพ้น ตั๊บเดียวในชั่วพริบตา** ก็รู้ว่า

วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ มีความหลุดพ้นแล้วในขณะใด ญาณรู้ก็รู้ว่าได้หลุดพ้นแล้วก็มีในขณะนั้น ขีณา ชาติ เป็นพระขีณาสพที่สมบูรณ์อย่างเต็มภูมิ รู้ว่าชาติแห่งความเกิดอีกต่อไปได้สิ้นสุดลงแล้ว วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ พรหมจรรย์อันความบริสุทธิ์ในวิมุตินิพพานได้อยู่จบแล้ว กตํ กรณียํ กิจอื่นที่จะทำให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้อีกไม่มี หมายความว่า กิจที่จะหาอุบายธรรมมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความหลุดพ้นอีกไม่มีนั่นเอง ในช่วงอาสวักขยญาณเกิดขึ้น รู้ว่าอาสวะจะสิ้นไป จะไม่มีวิธีในการภาวนาปฏิบัติอะไร ในขณะนั้นจะอยู่ในอิริยาบถไหนก็จะหลุดพ้นในอิริยาบถนั้น หรือผู้อยู่ในครึ่งนั่งครึ่งนอนเหมือนพระอานนท์ก็หลุดพ้นได้เลย ผู้ได้บรรลุธรรมในระดับนี้ จะรู้วันเดือนปีและเวลาได้อย่างชัดเจน เพียงแต่ว่าใครจะพูดหรือไม่พูดเท่านั้น ถึงจะมีตำราบอกว่าหมดยุคหมดสมัยของพระอรหันต์แล้วก็ตาม ตำราก็คือตำรา พระอรหันต์ก็คือพระอรหันต์ ความจริงก็คือความจริง ดังคำว่า อรหนฺต อสุญฺโลโก ตราบใดยังมีผู้ตั้งใจปฏิบัติให้เป็นไปในพระธรรมวินัยอยู่ ในตราบนั้นพระอรหันต์จะไม่ขาดจากโลกดังนี้

อาสวักขยญาณ จะเกิดขึ้นเฉพาะผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์เท่านั้น อาสวักขยญาณที่เกิดขึ้นไม่ได้ทำให้กิเลสตัณหาได้หมดไปแต่อย่างใด เพียงเป็นญาณที่รู้ว่าอาสวะจะสิ้นไปเท่านั้น ในตำราบอกว่า อาสวักขยญาณเป็นญาณที่ทำให้อาสวกิเลสได้สิ้นไป ข้าพเจ้าก็จะยืนคำเดิมว่า อาสวักขยญาณ เพียงเป็นญาณรู้ว่า อาสวะจะสิ้นไปเท่านั้น ไม่มีวิธีการทำอะไร และปฏิบัติอะไร เพราะวิธีการปฏิบัตินั้นได้ผ่านขั้นตอนมาจากการเจริญในวิปัสสนาและปฏิบัติในวิปัสสนาญาณมาแล้ว จึงได้เกิดในลักษณะอาการดับดังที่ได้อธิบายมา ก็ยังไม่ใช่เป็นวิธีปฏิบัติแต่อย่างใด เพียงเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเท่านั้น แต่เป็นผลที่ยังไม่เปิดเผยอยู่ในขั้นอริยมรรคที่สมบูรณ์ เหมือนกับแกงอาหารที่สุกแล้ว ในหม้อนั้นมีเครื่องปรุงให้เกิดรสชาติที่อร่อยเป็นที่สุด ไม่มีความบกพร่องขาดเกินในรสชาติอะไร ไม่ต้องเพิ่มไม่ต้องลดในเครื่องปรุงอะไรอีกต่อไป ในขณะนี้อาหารอยู่ในหม้อพร้อมแล้ว แต่ยังไม่ได้เปิดฝาหม้อเอาอาหารออกมารับประทานเท่านั้น **นี้ฉันใดการรวมศูนย์ใหญ่ในการสรุปผลงานได้ข้อยุติในอริยมรรคนี้แล้ว พร้อมที่จะประกาศผลออกมาเป็นทางการเท่านั้น**

การเปิดฝาหม้อออกมารู้ว่าอาหารสุกดีแล้ว และพร้อมที่จะรับประทานให้อิ่มได้ในขณะนี้ นี้ฉันใด อาสวักขยญาณเกิดขึ้นมีความรู้ว่า ฮาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้ การรับประทานอิ่มจะรู้ในการอิ่มเพียงแป๊บเดียว เหมือนได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะที่หลุดพ้นเพียงตั๊บเดียวเท่านั้นฉะนั้น อาสวักขยญาณเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องทำอะไรและปฏิบัติอะไรให้อาสวะสิ้นไปแต่อย่างใด เหมือนรับประทานอาหารกำลังจะอิ่มอยู่แล้ว ไม่ต้องไปจัดหาทำอาหารใหม่มาเพิ่มเติมอีก เพียงคอยความอิ่มที่จะเกิดขึ้นในขณะนี้ นี้ฉันใด อาสวักขยญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะได้บรรลุอรหัตผลก็เป็นในลักษณะฉันนั้น

ผู้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จะประกาศให้คนอื่นได้รับรู้หรือไม่ประกาศก็ไม่ทำให้ภูมิธรรมนั้นเจริญขึ้นหรือเสื่อมลงแต่อย่างใด จะพูดให้คนอื่นรู้หรือไม่พูดก็มีความบริสุทธิ์เท่าเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลงในภูมิธรรมนั้น ๆ ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระปิณโฑลภารทวาชชอบให้พระองค์อื่นได้รู้ในการบรรลุธรรมของตัวเองอยู่เสมอแม้พระพุทธเจ้าจะประทับในที่แห่งนั้นอยู่ก็ตามชอบพูดว่าท่านผู้ใดมีความสงสัยในหมวดธรรมอะไรให้ถามข้าพเจ้าได้แต่ไม่ได้ประกาศให้ฆราวาสได้รู้ จนได้รับคำพยากรณ์

จากพระพุทธเจ้า เป็นผู้เลิศในการบรรลือสีหนาทนั้นเอง ถ้าผู้เกิดความเข้าใจผิดว่าตัวเองได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ไม่ถือว่าพูดอวดอุตริแต่อย่างใด ถ้าพูดไปด้วยความเจตนา ทั้งที่รู้ตัวว่าไม่มีคุณธรรมอะไร นั่นเป็นอาบัติปาราชิก ขาดจากความเป็นพระในขณะนั้นทันที การดูพระผู้เป็นพระอรหันต์ และการดูพระผู้ยังเป็นปุถุชนนั้นดูได้ยาก มีการเปรียบเทียบดังนี้ น้ำลึกเงาลึก และน้ำลึกเงาตื้น น้ำตื้นเงาลึกและน้ำตื้นเงาตื้น ดังที่จะอธิบายต่อไป

๑. **น้ำลึก** หมายถึง ใจที่มีคุณธรรม **เงาลึก** หมายถึงกิริยามรรยาทดี มีความสำรวมกายวาจาที่เรียบร้อยเป็นที่ประทับใจแก่ผู้ได้พบเห็น เกิดความเคารพ เกิดความเลื่อมใสศรัทธา

๒. **น้ำลึก** หมายถึง ใจที่มีคุณธรรม **เงาตื้น** หมายถึงกิริยามรรยาทการแสดงออกไม่ดี ไม่มีการสำรวมกายวาจา จะทำจะพูดอะไรก็ทำก็พูดตามใจตัวเอง จึงทำให้ผู้อื่นขาดความเคารพเชื่อถือ

๓. **น้ำตื้น** หมายถึง ใจยังไม่มีคุณธรรม **เงาลึก** หมายถึงผู้มีความสำรวมดี มีกิริยามรรยาทที่น่าเคารพเลื่อมใส ทำให้ผู้ได้พบเห็นเกิดศรัทธาความเชื่อว่าเป็นผู้มีคุณธรรม

๔. **น้ำตื้น** หมายถึง ใจไม่มีคุณธรรม **เงาตื้น** หมายถึง กิริยามรรยาทการแสดงออกไม่มีความสำรวม พูดทำในสิ่งใดไม่มีความระวัง แสดงความคะนองทางกาย ทางวาจาเป็นนิสัย

ถ้าเห็นพระน้ำลึกเงาลึก และเห็นพระน้ำตื้นเงาลึก อยู่ในแห่งเดียวกัน ความประพฤติ กิริยามรรยาท การสำรวมกายวาจาเรียบร้อยดีด้วยกัน ก็ยากที่จะรู้ว่าองค์ใดเป็นปุถุชนและเป็นพระอรหันต์ จึงยากที่จะเดาถูก ถ้าเห็นพระองค์ที่น้ำลึกเงาตื้น และพระน้ำตื้นเงาตื้นอยู่ด้วยกัน การสำรวมกายวาจาไม่เรียบร้อย ก็ไม่รู้ว่าองค์ไหนเป็นพระอริยเจ้าและพระปุถุชนเช่นกัน แม้แต่พระอรหันต์ด้วยกันก็ยากที่จะรู้กันได้ พระอรหันต์จะรู้กันได้มี ๒ อย่าง

๑. มีญาณหยั่งรู้ได้

๒. สนทนาธรรมกันจะมีจุดที่สำคัญที่จะรู้จัก ถ้าปุถุชนสนทนาธรรมกับพระอรหันต์ จะเอาจุดสำคัญอะไรมาเป็นตัววัดไม่ได้เลย เป็นเพียงคาดการณ์สุ่มเดาเอาตามความเข้าใจไปเท่านั้น ในยุคนี้จึงมีพระอรหันต์ที่เกิดจากลูกศิษย์พยากรณ์ให้มากมาย

บทส่งท้าย

หนังสือปัญญา ๓ ที่อธิบายมาแล้วนี้ เป็นหลักการศึกษาในภาคปฏิบัติให้เข้าใจในปัญญา ๓ เอาไว้จึงจะไม่เกิดความสับสน ผู้ปฏิบัติในยุคนี้มีความเข้าใจว่า ปัญญามีอย่างเดียว และยังเข้าใจว่าปัญญานี้จะต้องเกิดขึ้นจากความสงบของสมาธิ เมื่อครูสอนว่าปัญญาเกิดจากความสงบ ผู้ปฏิบัติก็เชื่อตามครูที่สอนตาม ๆ กันมา มีความเข้าใจว่าเมื่อปัญญาเกิดจากสมาธิความสงบแล้ว ก็จะละกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ ก็จะได้เป็นพระอริยเจ้าขึ้นมาเอง เป็นวิธีที่เป็นไปไม่ได้ เพราะไม่เป็นไปตามคำสอนเดิมของพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด และขัดต่อเหตุและผลที่จะเป็นไปในลักษณะนี้ เช่น งานทางโลกทุกประเภท จะทำให้งานมีความสำเร็จได้ก็ต้องศึกษาให้รู้งาน และศึกษาให้รู้ในวิธีทำงาน จึงจะทำงานได้ถูกและสำเร็จไปได้ งานในทางธรรมก็เช่นกัน การถวายทานให้แก่พระก็ต้องศึกษาในวิธีถวาย สิ่งใดควรถวายหรือไม่ควรถวาย สิ่งใดควรถวายในกาลไหน และไม่ควรถวายในกาลไหน ก็ต้องศึกษาให้รู้ก่อนจึงถวายในภายหลัง จะรักษาศีลก็ต้องศึกษาในหมวดศีลนั้น ๆ ให้เข้าใจ ศีลแต่ละข้อมีวิธีการรักษาต่างกันอย่างไร เมื่อรักษาถูกวิธีการรักษาในศีลข้อนั้น ๆ ศีลก็จะไม่ขาด

ไม่เศร้าหมอง จะมีความบริสุทธิ์ในศีลได้ จะทำสมาธิก็ต้องศึกษาในสมาธิแต่ละอย่างมีวิธีการทำอย่างไร โมหสมาธิเป็นอย่างไร มิจฉาสมาธิเป็นอย่างไร สัมมาสมาธิเป็นอย่างไร สมาธิความตั้งใจมั่นเป็นอย่างไร สมาธิความสงบเป็นอย่างไร ความเป็นของรูปฌาน อรูปฌานเป็นอย่างไร วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างเป็นอย่างไร ต้องศึกษาให้เข้าใจแต่ละวิธีให้รู้ว่าสมาธิที่ถูกเป็นอย่างไร สมาธิที่ผิดเป็นอย่างไร เมื่อทำสมาธิจึงจะทำได้ถูกตามวิธีนั้น ๆ ศึกษาในตัวเองว่า เรามีนิสัยเป็นอย่างไร เป็นนิสัยเจโตวิมุติหรือเป็นนิสัยปัญญาวิมุติ ผู้มีนิสัยเจโตวิมุติ จะทำสมาธิความสงบได้ง่าย และชอบอยู่ในความสงบนั้น ผู้มีนิสัยเป็น**ปัญญาวิมุติ จะทำให้จิตมีความสงบในสมาธิไม่ได้เลย นึกคำบริกรรมทำให้จิตเป็นเพียงสมาธิความตั้งใจมั่นได้เท่านั้น เมื่อถึงจุดนี้จะมีความคิดต่าง ๆ เกิดขึ้น จะดึงเข้ามานึกคำบริกรรมอีกก็ทำได้แป๊บเดียว ก็จะมีความคิดเกิดขึ้นมาอีก จะทำสมาธิความสงบไม่ได้เลย ถ้าเป็นในลักษณะอย่างนี้ ก็ให้หยุดในคำบริกรรมหยุดการทำสมาธิเสีย ให้น้อมใจไปพิจารณาในทางปัญญาต่อไปได้เลย ถ้าไม่เคยฝึกปัญญามาก่อน ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น** วิธีการฝึกปัญญาได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

การศึกษาในวิธีการฝึกปัญญา ศึกษาวิธีการเจริญวิปัสสนา ศึกษาวิธีการเจริญในวิปัสสนาญาณ ปัญญาใน ๓ วิธีนี้มีความแตกต่างกันอย่างไร มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อกันอย่างไร จะได้รู้ในขั้นตอนในการเจริญในปัญญาในระดับนั้นได้อย่างถูกต้อง จะไม่เกิดความสับสนในขั้นตอนของปัญญาในระดับนั้น ๆ ปัญญาขั้นต่ำจะเป็นฐานให้แก่ปัญญาในระดับขั้นกลาง ปัญญาในระดับกลางจะเป็นฐานให้แก่ปัญญาในระดับขั้นละเอียด จึงเรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นจากปัญญาเอง วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นจากปัญญาในวิปัสสนา ปัญญาในวิปัสสนาเกิดขึ้นจาก ปัญญาในสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ ปัญญาความเห็นชอบ เกิดขึ้นจากสุตมยปัญญา คือปัญญาในภาคการศึกษา **ฉะนั้นปัญญาจะต้องเกิดขึ้นจากปัญญาเอง ไม่ได้เกิดขึ้นจากทำสมาธิความสงบแต่อย่างใด หลักการทำสมาธิเป็นวิธีพักใจให้อยู่ในปัจจุบัน เมื่อใจได้พักอยู่ในปัจจุบันแล้วก็จะเกิดมีกำลัง เมื่อใจมีกำลังก็จะนำไปเป็นหลักเสริมให้แก่ปัญญา เมื่อปัญญามีสมาธิเป็นตัวหนุนการใช้ปัญญาคิดพิจารณาในสัจธรรมใด ก็จะเกิดความรู้เห็นในสัจธรรมนั้นได้อย่างชัดเจน** ในเมื่อมีความตั้งใจใช้ปัญญาพิจารณาในสัจธรรมอยู่ ก็จะเป็นตัวชูให้สมาธิมี

ความมั่นคงต่อไป ในลักษณะนี้จึงเรียกว่า สมาธิหนุนปัญญา หรือปัญญาหนุนสมาธิไปในตัว สมาธิที่หนุนปัญญาให้พิจารณาในสัจธรรมนี้จะเป็นเพียงสมาธิความตั้งใจมั่นเท่านั้น หรือเรียกว่า ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ การทำสมาธิความสงบ จะนำมาประกอบใช้กับปัญญา พิจารณาอะไรไม่ได้เลย จะมีความแน่วแน่อยู่ในความสงบนั้นต่อไป จากนั้นก็จะถอนออกมาอยู่ในความตั้งใจมั่นในอุปจารสมาธินี้ก่อน จึงจะน้อมไปพิจารณาในทางปัญญาต่อไปได้ มิใช่ว่าจิตเป็นสมาธิความสงบแล้วจะเกิดปัญญาขึ้นตามความเข้าใจ หรือสมาธิความสงบก็ใช้กับปัญญาไม่ได้อยู่นั่นเอง ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องศึกษาในวิธีทำสมาธิ และวิธีการใช้ปัญญาทั้งสองวิธีนี้มีอุบายการปฏิบัติให้อยู่ในจุดเดียวกันได้อย่างไร ต้องศึกษาให้เข้าใจ ไม่เช่นนั้นจะเกิดความสับสน จับต้นชนปลายทำอะไรไม่ถูกจะเกิดความท้อถอยหมดกำลังใจได้

ข้าพเจ้าเองผู้ให้ความเข้าใจในเหตุผลดังที่อธิบายมานี้ เรื่องปัญญา ๓ เริ่มจาก สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาทั้งสามนี้มีฐานเชื่อมโยงต่อกันอย่างไร เรื่อง สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ มีฐานให้เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ก็ได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ สมาธิความตั้งใจมั่น กับสัมมาทิฏฐิ ปัญญาความเห็นชอบ มีฐาน

เชื่อมโยงเกิดขึ้นอย่างไร ต้องศึกษาให้เข้าใจ เมื่อนำไปปฏิบัติก็จะเกิดความถูกต้องต่อไป เฉพาะเรื่องนิสัยของตัวเองก็ต้องศึกษาให้เข้าใจเช่นกัน เพื่อจะได้ปรับตัวเองเข้าในหมวดธรรมนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ผู้ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้ามีอยู่ ๒ กลุ่ม

๑. กลุ่มปัญญาวิมุติ

๒. กลุ่มเจโตวิมุติ

ทั้ง ๒ กลุ่มนี้ มีอุบายการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างไร ท่านเหล่านั้นจึงได้บรรลุเป็นพระอริยเจ้าได้ เราเองมีนิสัยเป็นปัญญาวิมุติ หรือเรามีนิสัยเป็นเจโตวิมุติ ต้องศึกษาในนิสัยของตัวเอง เมื่อรู้ว่าเรามีนิสัยเป็นปัญญาวิมุติ เราก็ต้องใช้อุบายในการปฏิบัติแบบปัญญาวิมุติ เรามีนิสัยเป็นปัญญาวิมุติ แต่ไปปฏิบัติในอุบายวิธีของพวกเจโตวิมุติจะไม่ทำให้เกิดความรู้แจ้งในมรรคผลนิพพานแต่อย่างใด หรือผู้มีนิสัยเป็นเจโตวิมุติ จะมาปฏิบัติในวิธีของพวกมีนิสัยปัญญาวิมุติ ก็จะทำไม่ได้อยู่นั่นเอง ฉะนั้นปัญญาในภาคการศึกษา **ถึงจะไม่ทำสมาธิให้จิตมีความสงบก็ใช้ปัญญาศึกษาในธรรมได้ อย่าผูกขาดว่าปัญญาจะต้องเกิดจากสมาธิความสงบเพียงอย่างเดียว** ปัญญาในภาคปฏิบัติที่เรียกว่าการเจริญวิปัสสนา ก็ควรศึกษาให้เข้าใจ

เช่นกัน ไม่เช่นนั้นจะสมมุติเรียกไม่ถูกในความหมาย เช่น ทำสมาธิให้จิตมีความสงบอยู่ในรูปแบบของสมถะ ไปเรียกว่าเจริญในวิปัสสนา ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าผู้มีการศึกษาน้อย หรือครูผู้สอนเรียกอย่างนี้ ก็เชื่อว่ามีการศึกษาน้อยเช่นกัน

ฉะนั้น การปฏิบัติต้องตีความหมายในปริยัติให้ถูก เมื่อนำไปปฏิบัติก็จะถูกต้องตรงต่อการปฏิบัติ และตรงต่อปฏิเวธ ที่ผู้ปฏิบัติควรได้ควรถึง การปฏิบัติจะรู้เห็นธรรมในระดับสูงเป็นปฏิเวธได้ ต้องให้เป็นไปในหลักสัมมาทิฏฐิปัญญาความเห็นชอบเป็นจุดเริ่มต้นเท่านั้น จึงเป็นเส้นทางที่จะเข้าสู่กระแสธรรมโดยตรง มิใช่ว่าปฏิบัติเพื่อหวังผลประโยชน์ในอามิสใด ๆ มิใช่ปฏิบัติเพื่ออวดอ้างว่าตัวเองเป็นผู้เลิศเหนือใคร ๆ มองไปที่ไหนเห็นแต่ความเลวร้ายของผู้อื่นไปเสียทั้งหมด กลุ่มของตัวเองจะโดดเด่นด้วยคุณธรรมแต่ฝ่ายเดียว การปฏิบัติเป็นอุบายละถอนทิฏฐิมานะอัตตาของตัวเองให้หมดไปจากใจ มิใช่ว่าปฏิบัติเพื่อเสริมกิเลสตัณหาเสริมอัตตาก้าวร้าวให้แก่คนอื่น พระธรรมเมื่ออยู่กับใจของท่านผู้ใดมีแต่ความอบอุ่นร่มเย็น การแสดงออกมาทางกายวาจาจะทำให้คนอื่นมีความร่มเย็นไปด้วย เฉพาะผู้นำของหมู่คณะต้องฝึกตัวเองให้ดี เพื่อ

เป็นเนติแบบฉบับให้แก่ผู้อื่น ถ้าผู้นำมีนิสัยก้าวร้าวลูกศิษย์ก็พลอยมีนิสัยก้าวร้าวไปด้วย ดังคำว่าคบคนเช่นไรนิสัยและใจก็ย่อมเป็นไปตามนั้น เพราะใจไม่มีสติปัญญาพอจึงเกิดความเอนเอียงไปโดยไม่รู้ตัว นี้ฉันใด **ใจเมื่อได้มั่วสุมในหมู่กิเลสตัณหาก็ฉันนั้น ความคิดความเห็นและความเข้าใจจะเป็นไปตามกิเลสตัณหาจนลืมตัว** ถ้าสติปัญญาไม่มีความฉลาดรอบรู้ในสัจธรรม ใจก็จะจมดิ่งอยู่กับโลกนี้ต่อไปชั่วกาลนาน

ฉะนั้น อุบายการปฏิบัติที่อธิบายมานี้ มีเหตุผลรองรับในจุดเริ่มต้นจนถึงที่สุดแห่งวิมุตินิพพาน จึงได้เรียบเรียงให้ท่านทั้งหลายได้รู้วิธีปฏิบัติ รูปแบบอื่นที่ทำกันอยู่ในปัจจุบัน ก็ให้เป็นวิธีปฏิบัติของท่านเหล่านั้นไป ข้าพเจ้าจะให้อุบายในวิธีปฏิบัติเริ่มต้นจากสัมมาทิฏฐิ ปัญญาความเห็นชอบ สัมมาสังกัปโป การดำริพิจารณาด้วยปัญญาให้ถูกต้องชอบธรรมนี้เป็นจุดเริ่มต้นต่อไป เพราะเป็นหลักใหญ่ให้แก่การปฏิบัติในหมวดธรรมทั้งหลาย **อุบายการรักษาศีล อุบายการทำสมาธิทุกประเภทย่อมมารวมอยู่ในปัญญาความเห็นชอบนี้ทั้งนั้น** การปฏิบัติในยุคนี้จะมีความสับสนแก่ผู้กำลังศึกษาอยู่ไม่น้อย เพราะวิธีการปฏิบัติในยุคนี้แต่ละแห่งมีความแตกต่างกันจึงเกิด

ความไม่แน่ใจ จึงเกิดความสงสัยไปว่าวิธีไหนผิดวิธีไหนถูก **แต่ไม่เป็นอุปสรรคแก่ผู้ที่มีสติปัญญาดี ท่านเหล่านี้จะมีเหตุผลเป็นของตัวเอง สามารถแยกแยะในอุบายการปฏิบัติได้** ถ้าได้อ่านประวัติของพระอริยเจ้าในสมัยครั้งพุทธกาล จะรู้ได้ทันทีว่าท่านเหล่านั้นเริ่มต้นการปฏิบัติอย่างไร จะได้เทียบเคียงในการปฏิบัติในสมัยนี้ จะตัดสินใจได้ทันทีว่า การปฏิบัติถูกทำอย่างนี้การปฏิบัติผิดเป็นอย่างนี้ ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะเชื่อฟัง ถ้าหากพระท่านตีความหมายในธรรมมาผิดท่านก็ต้องสอนเราผิด เราก็ได้อุบายการปฏิบัติผิดไปด้วย ถ้าพระท่านศึกษามาดีมีเหตุผลเป็นไปในสัมมาทิฏฐิ ปัญญาความเห็นชอบ เราก็จะได้รับข้อมูลที่ถูกต้องชอบธรรมถือว่าโชคดีไป การปฏิบัติของเราก็จะก้าวหน้าตรงต่อมรรคผลนิพพาน

เมื่อท่านได้อ่านหนังสือ ปัญญา ๓ ขอให้ท่านได้เรียบเรียงในอุบายวิธีในจุดเริ่มต้นเรื่อง สุตมยปัญญา ศึกษาในปริยัติให้เข้าใจ ปัญญาในระดับนี้ก็ต้องศึกษาในภาคปริยัติเพื่อโยงต่อกันกับจินตามยปัญญา ให้เป็นปัญญาในภาคปฏิบัติที่เรียกว่า การเจริญในวิปัสสนา เมื่อปฏิบัติในระดับขั้นการเจริญในวิปัสสนา มีความรู้เห็นเป็นมรรคญาณเกิดขึ้นจะมีความแยบคายหายสงสัย ในสัจธรรมอย่างหยาบและ

สัจธรรมอย่างกลาง จะเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงให้เกิดปัญญาในระดับสูงเรียกว่า ภาวนามยปัญญา มีคำเรียกศัพท์หนึ่งว่า วิปัสสนาญาณนั่นเอง **วิปัสสนาญาณนี้เมื่อเกิดขึ้นกับท่านผู้ใด ท่านผู้นั้นจะได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าขั้นใดขั้นหนึ่งในขณะนั้น เพราะวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเพื่อประหารกิเลสโดยเฉพาะ จะประหารกิเลสได้ในระดับไหนจึงขึ้นอยู่กับบารมีของแต่ละบุคคล** วิปัสสนาญาณนี้เองที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายมีความต้องการให้เกิดขึ้น แต่ไปฝึกวิธีให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นผิดแนวทาง ผู้มีความเข้าใจว่าปัญญาญาณ จะต้องเกิดขึ้นจากความสงบของสมาธิ เมื่อเกิดความเข้าใจอย่างนี้ เหมือนกับว่าสมาธิความสงบเป็นตัวผลิตให้ปัญญาญาณเกิดขึ้นใช่ไหม ถ้าอย่างนั้นเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าไปฝึกทำสมาธิอยู่กับดาบสทั้งสองนานถึงห้าปีกว่า ทำสมาธิมีความสงบอย่างเต็มที่ ทำไมปัญญาญาณของพระองค์จึงไม่เกิดขึ้นเล่า แม้ดาบสทั้งสองก็ไม่มีปัญญาเกิดขึ้นเช่นกัน ฉะนั้นขอให้ผู้สอนและผู้ปฏิบัติได้ทบทวนความเห็นอย่างนี้เสียใหม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเป็นไปในหลักเดิมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้ว **ให้สังเกตดูได้ในมรรค ๘ ทำไมพระพุทธเจ้าจึงวาง สัมมาทิฏฐิ ปัญญาความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ใช้ปัญญาดำริพิจารณา**

ให้ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง สังเกตดูเพียงเท่านี้ก็จะหายความสงสัย หายความสับสนในการปฏิบัติได้ทันที

ขอให้ทุกท่านจงมีความสุขความเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขอให้ทุกท่านได้ฝึกสติปัญญาของตัวเองให้มีความฉลาดรอบรู้ ฝึกตัวเองให้เป็นผู้มีเหตุและผล ฝึกตัวเองให้มีความฉลาดเฉียบแหลม เพื่อเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาให้หมดไปจากใจ จะไม่มีภาระผูกพันกับสิ่งใด ๆ นั้นแลเรียกว่าผู้ปฏิบัติใกล้พระนิพพาน

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์
๑๐๓๐/๘-๑๒ ถนนนครไชยศรี ดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐ โทร. ๒๔๑๒๘๖๒
นายประวิทย์ มาสกุลรัตน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

แนวทางปฏิบัติภาวนา

โดย

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

วัดป่าบ้านค้อ ต. เขือน้ำ อ. บ้านผือ
จ. อุดรธานี

สารบาญ

คำปรารภ

หลักภาวนา ๒ อย่าง ๑

วิธีกำหนดคำบริกรรมประสานลมหายใจ ๓

อุบายดูกายรู้กายในสมถะ ๕

อุบายวิธีจับหลักภาวนาเบื้องต้น ๙

ปัญญาประสานกายประสานใจ ๑๑

วิธีกำหนดรู้ใจและอารมณ์ของใจ ๑๙

การพิจารณากายและอารมณ์ของใจ ๒๓

ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ ๓๐

การดำเนินตามมรรควิถี ๓๖

คำปรารภ

หนังสือแนวทางปฏิบัตินี้ เป็นเล่มแรกที่ข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นในปี **๒๕๒๕** ณ วัดป่าหนองสองห้อง ต.ค่ายบกหวาน อ.เมือง จ.หนองคาย มีคณะศิษยานุศิษย์ได้จัดพิมพ์เป็นธรรมทานไปแล้ว **๕** ครั้ง หนังสือนี้ผู้เขียนได้รวบรวมโดยย่นย่อ เป็นอุบายวิธีแนวทางปฏิบัติเพียงสั้น ๆ ก็เพื่อให้นักปฏิบัติเข้าใจได้ง่าย มีอุบายวิธีการทำสมาธิและอุบายการพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อวางพื้นฐานของวิปัสสนาไว้ในขั้นต้น วิปัสสนานั้นถ้าหากไม่ปูพื้นฐานการพิจารณาด้วยปัญญาไว้ วิปัสสนาก็ไม่มีช่องทางที่จะเกิดขึ้นได้เลย เหมือนกันกับผู้ที่ท่านมีความรู้เรียนจบปริญญา ดร. ไปแล้ว ท่านผู้นั้นก็ต้องได้ผ่านความรู้ในขั้นต้นคือ ก.ข. มาแล้วฉันใด ผู้ที่ท่านปฏิบัติรู้เห็นในสภาวธรรม และสัจธรรมตามความเป็นจริง ท่านเหล่านั้นก็ต้องได้ผ่านปัญญาในขั้นพื้นฐานนี้ไปฉันนั้น ฉะนั้นขอให้นักปฏิบัติจงได้วางพื้นฐาน สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป ไว้ ให้มีความเห็นชอบ และดำริใคร่ครวญตรึกตรองตามเหตุและปัจจัยในสัจธรรมนั้นตามความเป็นจริง เพื่อให้จิตได้รู้ยิ่งเห็นจริงตามสภาวธรรม

พร้อมนี้ จึงขอขอบใจในศิษยานุศิษย์ที่ได้จัดพิมพ์หนังสือแนวทางปฏิบัติเล่มนี้ขึ้นโดยความบริสุทธิ์ใจ และขออนุโมทนาในเจตนาที่เป็นธรรมนี้ ขอทุกท่านจงประสบความสำเร็จในผลของการปฏิบัติธรรมนี้โดยฉับพลันเทอญ.

(พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ)

แนวทางปฏิบัติภาวนา
หลักภาวนา ๒ อย่าง

บัดนี้จะได้อธิบายตามหลักวิธีภาวนาทั้ง ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา หลักภาวนาทั้ง ๒ อย่างนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มีจุดหมายคือให้ใจมีความสงบเหมือนกัน ผิดแต่อุบายการทำเท่านั้น คำว่า สมถะ คือ อุบายยังใจให้สงบอยู่ในความปกติของใจ คือมีอุบายโน้มน้าวให้ใจเข้ามาพักผ่อนนั่นเอง ลักษณะให้ใจเข้ามาสู่ความสงบได้นั้น จึงขอแยกออกเป็น ๒ วิธี คือ

๑. กำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจ มีสติกับผู้รู้ประสานลมหายใจกับคำบริกรรมเท่านั้น

๒. ให้สติกับผู้รู้ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมายเพื่อไม่ให้ใจออกไปแส่ส่ายในอารมณ์ภายนอก

ต่อไปนี้จะอธิบายหลักของสมถภาวนา ส่วนวิปัสสนาภาวนาจะได้อธิบายในตอนท้าย เริ่มต้นก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง ต้องชำระกายชำระใจให้สะอาด

พร้อมทั้งสถานที่ที่เราจะนั่งภาวนา เพื่อเป็นอุบายตัดความกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในภายหลัง เพื่อจะได้ตั้งใจภาวนาให้สะดวก โดยไม่มีสิ่งใดขัดข้องภายในใจ อันเป็นเหตุให้เกิดความระแวงสงสัยในเรื่องส่วนตัว เราจะภาวนาเพื่อสำรวมใจให้อยู่เป็นปกติภายในใจ และไม่มีภาระใด ๆ ส่วนภายนอกที่จะต้องทำ และไม่มีอารมณ์ใด ๆ ภายในใจที่จะต้องคิดถึงในแง่ต่าง ๆ เพราะเราได้คิดมาแล้วหลายชั่วโมง บัดนี้เรามาภาวนาเพื่อไม่ให้ใจคิดไปตามอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน กายเราก็อยู่ที่นี่ ใจเราก็อยู่ที่นี่ และเรากำลังภาวนาอยู่ในขณะนี้

แล้วไหว้พระ จะย่นย่อหรือพิสดารก็อยู่กับตัวเราเอง และทำใจไม่ให้มีเวรมีภัยต่อสรรพสัตว์ใด ๆ ทั้งสิ้น เสร็จแล้วนั่งให้สบาย ชายนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย ประนมมือขึ้นจดระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ให้มารวมอยู่ที่ใจ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า พุท กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า ธัม กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โม

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า สัง กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โฆ

จะว่า **๓-๗** ครั้ง หรือจะมากกว่านี้ ก็แล้วแต่ความถนัดใจ แล้วค่อย ๆ เอามือลงวางบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งใจกำหนดเอาแต่พุทโธอย่างเดียว และหายใจก็หายใจตามปกติ ทำใจให้มีความร่าเริงและแผ่วเบา ไม่ให้ใจมีความกังวลกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

วิธีกำหนดคำบริกรรมประสานลมหายใจ

วิธีกำหนดสติกับผู้รู้ประกอบคำบริกรรมเข้าประสานกับลมหายใจนี้ ขออธิบายสั้น ๆ เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติให้ง่ายขึ้น อันดับแรกให้ตั้งใจโดยมีสติว่า เราจะตั้งใจกำหนดคำบริกรรมนี้ประสานกันกับลมหายใจเข้าว่า พุท เราจะตั้งใจกำหนดคำบริกรรมนี้ประสานกับลมหายใจออกว่า โธ แต่ลมหายใจของเรามีอยู่ ถึงเราไม่ตั้งใจดูมันก็หายใจออกหายใจเข้าอยู่อย่างนั้น ฉะนั้นเราจึงมากำหนดเพียงให้เป็นอุบายของสติกับผู้รู้ และคำบริกรรมกับลมหายใจให้อยู่ในกรอบเดียวกันเท่านั้น นี่เป็นวิธีฝึกสติ เพื่อให้สติมีความเข้มแข็ง จึงให้ทำด้วยความตั้งใจ คือเราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจเข้าเอง เราจะต้อง

ตั้งใจอันมีสติหายใจออกเอง เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจ หายใจเข้าเอง ถือว่าสติเราตามไม่ทัน เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจหายใจออกเองก็ถือว่าเราขาดสติ ฉะนั้นจึงให้เรามีสติตั้งใจหายใจเข้าเอง มีสติตั้งใจหายใจออกเอง ถ้าชำนาญแล้วไม่ยาก ต่อไปก็รู้เท่าทันกันเอง นี่คือเหตุตั้งใจในขั้นต้น เมื่อเราชำนาญในลมกับคำบริกรรมแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ลมว่าลมหายใจหยาบหรือลมหายใจละเอียด ถ้าลมหายใจยังหยาบอยู่ก็ให้ดูลมไปก่อน ถ้าลมหายใจมีความละเอียดแล้วสติเราก็ไม่เผลอรู้เท่าทันลมได้ดี เราก็ปล่อยคำบริกรรมนั้นเสีย ให้มารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่เฉพาะลมเท่านั้น เมื่อใจกับลมละเอียดแล้ว มันจะแสดงออกมาทางกาย มีลักษณะต่าง ๆ เช่น ปรากฏว่า มีกายใหญ่บางส่วน หรือใหญ่ทั้งหมดภายในกาย หรือเป็นกายเล็กบางทีสูงขึ้น บางทีเตี้ยลง ถ้าเป็นในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเราอย่ากลัว นั่นเป็นอาการของใจ แสดงออกมาทางกายให้รีบตั้งสติกับผู้รู้ ให้รู้ลมให้ละเอียดเข้าไปอีก เมื่อลมละเอียดเต็มที่แล้ว มันจะแสดงขึ้นมาอีกวิธีหนึ่งคือลมหายใจมันจะน้อยเข้าทุกที เล็กเข้าทุกที และระบบการหายใจจะหายใจสั้นเข้าทุกที ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวทันที ถ้าเป็นเช่นนี้เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละใจกำลัง

จะสงบ จะเห็นความอัศจรรย์ตัวเอง ให้รีบตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจน้อยก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ ลมจะเล็กเหมือนใยบัวก็รู้ ลมหายใจจะสั้นและอยู่ในลำคอเท่านั้น **พอสุดท้ายลมหายใจก็จะหมดทันที เมื่อลมหมด ความสงบใจนั้นก็หมดภาระกับลมหายใจ มีแต่ความสงบของใจ** เต็มไปด้วยความสว่างรอบตัว แต่ไม่ปรากฏเห็นกายตัวเองเลย มีแต่ความสว่างภายในใจสบายและมีความสุขเท่านั้น **ความสุขที่ใจมีความสงบนั้นไม่มีความสุขอื่นใดในโลกจะเสมอ** เหมือนดังพุทธภาษิตว่า **"สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"** ความสงบสุขนี้เป็นอยู่ไม่นานก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ผลของความสงบนั้นยังปรากฏอยู่ ถ้าผู้ไม่มีรัศมีของปัญญาแฝงไว้ที่ใจก็อยากสงบอยู่อย่างนั้นต่อไป และติดใจในความสงบนั้น ๆ ถ้าผู้มีรัศมีของปัญญามีเชื้อติดอยู่ที่ใจ ก็สามารถเริ่มพิจารณากายต่อไปได้ไม่ติดอยู่กับความสุขนั้น ๆ เลย

อุบายดูกายรู้กายในสมถะ

วิธีทำสมถะเกี่ยวกับอุบายรู้กาย กายของเรามีอยู่เมื่อเราหลับตาดูทำไมไม่เห็น นี่ก็เพราะความไม่เคยชินไม่เคยฝึกหัดมาก่อน วิธีฝึกให้รู้กายนี้ ต้องอาศัยการฝึก

ให้ถูกหลัก จึงจะเป็นอุบายให้รู้กายได้ง่ายขึ้น สมมุติว่าเรานั่งอยู่ขณะนี้ มีวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นว่าอะไรเป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ใกล้หรือไกล ใหญ่หรือเล็ก เมื่อเราลืมตาเพื่อดูให้ชัดเจนแล้ว เอาใจไปจดจ่ออยู่ที่วัตถุนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ ให้ความรู้ของใจจดจ่ออยู่ในวัตถุนั้น ๆ ถึงเราจะหลับตาก็เพียงเอาเปลือกตาทั้งสองข้างลงมาปิดตาไว้เท่านั้น แต่ความรู้ในตานั้นให้เห็นในวัตถุนั้นอยู่ ถึงเราจะหลับตาก็สามารถเอามือคว้าจับเอาของนั้นได้ และจับถูกกับจุดนั้นทีเดียว นี้ฉันใด วิธีการฝึกให้ใจรู้กายก็ฉันนั้น อุบายวิธีดูกายนี้ เราจึงเลือกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของกายที่เราพอจะมองเห็นได้ง่าย เราเอาส่วนนั้นมาเป็นหลักวิธีฝึก จะเป็นตำหนิอะไรในกายของเรามาเป็นเครื่องหมายก็ได้ ให้เราใช้สัญญาความจำในตำหนิหรือกายส่วนนั้นไว้ให้ดี ให้ใจจดจ่ออยู่อย่างนั้น ไม่ต้องให้ใจเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ ให้เราเอาจุดนั้น ๆ เป็นจุดยืน ทำบ่อย ๆ ความชำนาญในการเพ่งดูนั้นก็จะติดใจ ข้อควรระวัง อย่าไปเอาลมหายใจเข้าออกมายุ่งเกี่ยว หรือคำบริกรรมทั้งหมดเราพักไว้ก่อน ถึงลมหายใจจะมีก็เพียงผิวเผิน อย่าเอาใจจดจ่อลมนั้น ให้เอาใจจดจ่อในกายส่วนที่เรา

เพ่งอยู่นั้น สติเรายังไม่ดีอย่าพึ่งกำหนดรู้กายส่วนใหญ่ ให้กำหนดเป็นจุดเล็กเท่าหัวแม่มือก็ได้ ต่อไปสติเราดี มันจะขยายออกเอง เหมือนแสงไฟขยายความสว่างฉันนั้น ถ้าหากเรากำหนดรู้กายเห็นกายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น เห็นชัดและรู้ชัดภายในใจอยู่อย่างนั้น กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น ก็จะขยายตัวกว้างออกไปทุกที ๆ ถ้ามันไม่ขยายออกไป เราก็ขยายออกไปโดยความรู้สึกทางใจ ถ้าขยายออกไปกว้างไม่เห็นชัดเราอย่าพึ่งขยายออก ให้ทำใจเพ่งดูอยู่ในลักษณะเดิม เราจะนั่งเพ่งดูหรือเดินกำหนดใจดูก็ได้ หรือจะยืนเพ่งดู นอนเพ่งดูก็ได้ แต่นอนเพ่งดูนั้นไม่ค่อยจะได้ผลเท่าใดนัก คือทำให้สติอ่อน ง่วง คอยแต่จะหลับ ฉะนั้นจึงให้กำหนดเพ่งดูอยู่ในอิริยาบถทั้งสาม คือ ยืน เดิน นั่ง ให้ทำไปเรื่อย ๆ ทำครั้งแรกก็จะมีความอึดอัดใจอยู่บ้าง เป็นเพราะว่าเราไม่เคยชินในการทำ จะกำหนดเพ่งดูสักเท่าไรก็จะเห็นมีแต่ความมืดมิดอยู่อย่างนั้น แต่เราก็พยายามกำหนดตั้งใจเพ่งดูบ้าง หรือลืมตาดูบ้าง เมื่อลืมตาดูก็จดจำลักษณะสัณฐานของกายส่วนนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อย ๆ หลับตาลง แต่ความรู้นั้นกำหนดจดจ่ออยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่าให้เผลอ ให้เหมือนกันกับเราลืมตาดูเรื่องที่เรากำหนดจดจ่อ เพ่งกายไม่เห็น

ก็เพราะความรู้ของใจเรายังไม่พร้อม เมื่อความรู้ของใจพร้อมแล้ว ความรู้ของใจก็ค่อย ๆ รู้กันไปพอราง ๆ แต่ถ้าทำบ่อย ๆ เข้า ความรู้ของใจก็จะรู้ขึ้นเอง ถ้าหากเราไม่ชำนาญในการเพ่งกายให้รู้กายชัดเจนด้วยใจแล้ว ท่านจะเลือกเอาความรู้ในทางปริยัติขั้นไหนมาพิจารณาก็ไม่ได้ผล เราจะพิจารณากายด้วยความรู้ที่ศึกษามา จะว่า **อสุภะ อสุภัง** ให้เปื่อยให้เน่ามันก็เปื่อยเน่าไม่ได้ จะพิจารณาความสกปรกโสโครกภายในกาย มันก็สกปรกโสโครกไปไม่ได้ จะแยกแยะกายส่วนต่าง ๆ ก็แยกแยะไปไม่ได้ นี่เพราะเหตุใด เพราะความรู้จริงเห็นจริงภายในใจไม่มี ดังคำโบราณว่า **"ตีป่าให้เสือกลัว"** นั่นเอง เหมือนเรารู้ข่าวความสกปรกทั้งหลายในเวลาปกติ โดยเราไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเอง ความรังเกียจก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราได้เลย ถ้าหากเรารู้เห็นด้วยตนเองแล้ว ความรังเกียจในสิ่งสกปรกนั้นย่อมแสดงออกมาทางใจ ขยะแขยงขึ้นที่ใจเราทันที นี้ฉันใด เมื่อเรากำหนดรู้เห็นในส่วนของกายในลักษณะต่าง ๆ ด้วยความเป็นจริงด้วยใจตนเองแล้ว ก็ย่อมทำให้ใจเราเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือในกายฉันนั้น คำว่ากายของเราก็จะจืดจางไป เพราะใจมาเห็นกายอันเป็นปกติแล้วนี้ฉันใด การพิจารณากายโดยเอาความรู้นอก ๆ

มาพิจารณาก็พิจารณาไปได้เพราะได้ศึกษามาแล้ว แต่ความเบื่อหน่ายในกายมันจะปรากฏขึ้นในใจของท่านหรือไม่ ไม่มีทางเกิดความเบื่อหน่ายได้เลย เพราะใจเราไม่รู้อาการของกาย ไม่เห็นลักษณะของกาย ใจจะเบื่อหน่ายได้อย่างไรกันเล่า ฉะนั้นเราจึงมาเพ่งมากำหนดจดจ่อรู้เห็นอาการของกายด้วยใจเสียก่อน เราจึงมาพิจารณาด้วยปัญญาไปตามอาการของกายส่วนนั้น ๆ และใจก็รู้เห็นไปพร้อม ๆ กัน พิจารณากายส่วนไหน ใจก็เห็นกายส่วนนั้น ๆ ไม่ว่าส่วนนอกส่วนใน ใจก็เห็นไปตามปัญญาทุกส่วน ถ้าเห็นกายตัวเองด้วยใจจริง ๆ แล้ว ท่านจะกำหนดดูกายใครต่อใครก็ย่อมเห็นชัด เหมือนกับเราดูกายของตัวเองตลอดเวลา เมื่อใจเห็นชัดกายเรากายคนอื่นอยู่อย่างนี้ ราคะตัณหาก็เบาบางลง คือไม่กำเริบขึ้นที่ใจเรานั่นเอง เมื่อใจเห็นกายอยู่อย่างนี้ นี่แล **ความสงบใจภายในกายจะเป็นเส้นทางต่อเนื่องกันกับวิปัสสนา คือปัญญาต่อไป**

อุบายวิธีจับหลักภาวนาเบื้องต้น

วิธีกำหนดอารมณ์ของใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาตามให้ถูกหลักของใจ สมมุติว่าเรานั่งภาวนา

เราจะเอาสมถะขึ้นก่อนหรือจะเอาปัญญาขึ้นก่อนนั้น เราก็ต้องเอาอารมณ์ของใจเป็นเส้นทางในการภาวนา **ถ้าใจเราชอบสงบเราก็ต้องเอาสมถะ เราจะเอาปัญญาเข้าประกอบนั้นไม่เข้ากัน ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา เราจะบังคับให้ใจสงบมันก็ไม่ได้ผล** สมมุติว่าถ้าท่านอยากจะพักผ่อน มีคนอื่นมาทำเสียงรบกวน มันก็ผิดหลักตามความเป็นจริงของใจ ถ้าท่านมีความต้องการทำการทำงาน สนุกสนานร่าเริงในการเล่น ถ้ามีผู้บังคับให้ท่านพักผ่อน ท่านก็จะไม่ยอม เช่นกันนี้ฉันใด **อุบายที่จะจับหลักภาวนาเบื้องต้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ของใจ ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็เอาสมถะเดินก่อน เอาปัญญาเดินหลัง ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่เราก็ต้องเอาปัญญาไปก่อน แล้วจึงเอาสมถะตามหลัง** ขอให้ท่านเข้าใจตามวิธีนี้เถิด วิธีทำสมถะยังใจให้สงบก็ได้เขียนผ่านมาแล้ว ว่าด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เป็นวิธีหนึ่ง ว่าด้วยวิธีกำหนดกายเพ่งกาย ก็ได้เขียนผ่านมาแล้วเช่นกัน ขอให้ท่านเลือกเอาวิธีไหนก็ได้ แล้วแต่ความถนัดใจของท่าน

ปัญญาประสานกายประสานใจ

ต่อไปจะว่าด้วยวิธีใช้ปัญญาประสานกายประสานใจ เพื่อประกอบให้เป็นเรื่องปัญญาพิจารณากายพิจารณาใจ ให้สัมพันธ์กันกับอารมณ์ของใจ เพื่อให้ใจรู้เห็นโทษของกาย โทษของอารมณ์ที่เกิดจากใจ เพราะใจต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ก็เกิดขึ้นที่ใจ จะเป็นอารมณ์ชั่ว อารมณ์ดี อารมณ์แห่งความรัก อารมณ์แห่งความชัง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้นมาที่ใจแล้ว เราก็จับอารมณ์นั้นไว้ให้ดี เพื่อจะใช้ปัญญาเข้าประกอบกับอารมณ์ประเภทนั้นให้ถูกจุด และจะได้ใช้ปัญญาชี้โทษของอารมณ์นั้น ๆ ให้ใจฟัง ให้ใจรู้ ให้ใจเห็นโทษในอารมณ์ทุกครั้งไป เพราะอารมณ์ประเภทใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ย่อมทำให้ใจเสียหลักทุกครั้งไป เพราะใจเหมือนกับโรงหนัง เขาจะเอาหนังเรื่องต่าง ๆ มาฉายให้ใจดู ขึ้นอยู่กับกิเลสตัณหา

ผู้จัดหามา จะเป็นเรื่องไหนก็ตาม ใจย่อมหันเหเซซวน ตามเรื่องนั้นทุกครั้งไป เป็นอันว่า **อารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้วเป็นอันว่าไม่เสียผล** มีทั้งเรื่องตลกคะนองตื่นเต้น มีทั้งเรื่องโศกเศร้าเหงาหงอย มีทั้งเรื่องฆ่าฟันห้ำหั่นกันด้วยอาวุธต่าง ๆ มีทั้งเรื่องแข่งดีแข่งเด่นเอารัดเอาเปรียบกัน สารพัดเรื่องที่กิเลสตัณหาเอามาแสดงให้ดู จะให้ใจอยู่เฉย ๆ แทบไม่มี เดี๋ยวเรื่องนี้จบไป เรื่องใหม่ก็หมุนเวียนกันไปไม่มีที่สิ้นสุด ใจอยู่กับอารมณ์ทั้งหมดนี้ไม่มีความเบื่อหน่าย หมุนไปเวียนมาจนไม่รู้ว่าอารมณ์เก่าหรือใหม่ คลุกเคล้าอยู่ในใจทั้งหมดโดยไม่รู้ว่าอารมณ์อดีต อนาคต ปัจจุบัน เข้าพัวพันสลับซับซ้อนไม่รู้ต้นหรือปลาย ใจที่อวิชชาห่อหุ้มไว้แล้วนี้เอง **จึงไม่รู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้วิธีการดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติแห่งความดับทุกข์ นี่แหละจึงชื่อว่าใจหลง** คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั้นเอง อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั้นจึงทำให้ใจเกิดความพะวักพะวนดิ้นรนตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจนี้ เพราะใจไม่เห็นโทษแห่งอารมณ์ของใจเอง และยินดีตามความเคยชินในอารมณ์นั้น ๆ ความเคยชินในอารมณ์นี้เอง จึงทำให้ใจเผลอ เพราะไม่มีสิ่งใดมากระตุ้นเตือนว่ากล่าวสั่งสอน

ชี้โทษให้ใจฟัง จึงไม่รู้จักหาหนทางที่จะแก้ไขตัวเอง จึงว่าใจมีความโง่เง่าเต่าตุ่นหมุนไปตามความอยากของใจ โดยลำพังตั้งตัวไม่ติด คิดไปตามลำพังความโง่ของใจ อารมณ์ประเภทไหนเกิดขึ้นก็วิ่งตามโดยหมดความสังเกต จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ประสบอารมณ์ที่ล้มเหลว เลวทราม ก็เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น **นี่แหละ จึงว่ากิเลสจูงใจให้เป็นไปต่าง ๆ ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ เราจะซักฟอกใจ ทำความสะอาดให้ใจ ก็มาซักฟอกความคิดเห็นของใจ** ให้ใจได้กลับแนวความคิดเสียใหม่ ให้ใจมีความฉลาดเฉียบแหลม รู้เหตุรู้ผลต้นปลายเพราะอาศัยปัญญาเข้ามาฝึกฝนอบรมให้ใจรู้ตามอารมณ์ของใจ เพราะอารมณ์ของใจมีที่เกิดขึ้นหลายทาง เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ย่อมเกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ เรียกว่า **ธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์นี้เองทำให้ใจลุ่มหลงตามอารมณ์ของอายตนะ** ฉะนั้น เมื่ออารมณ์ของอายตนะอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ใจแล้ว เราตั้งข้อสังเกตดูอารมณ์นั้นว่าเกิดมาจากอายตนะอะไร เราจึงกำหนดรู้อารมณ์ประเภทนี้ไว้ก่อน เพื่อเราจะได้สั่งสอนใจให้รู้จักอารมณ์นั้น ๆ มีโทษร้ายแรงมากน้อยเพียงใด เพื่อใจจะไม่ลุ่มหลงในอารมณ์นั้น ๆ ต่อไป

อารมณ์ของอายตนะที่เกิดกับใจนี้เอง จึงทำให้นักภาวนาเสียหลักมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว ก็เพราะไม่รู้จักวิธีที่จะเข้าแก้ไขนั่นเอง เหมือนกับขุยไม้ไผ่ที่เกิดขึ้นกับต้นไผ่แล้วก็ทำให้ต้นไผ่ตายไปเพราะขุยไม้ไผ่นั้น นี้ฉันใด นักภาวนาก็มาตายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจของนักภาวนาเองฉันนั้น อารมณ์ของใจที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ไม่ฉลาดหาวิธีแก้ไขแล้วจะไม่หายไปจากใจได้เลย ท่านจะเอาสมถะเป็นจุดยืนฝ่ายเดียวไม่ได้ เพราะสมถะเป็นเพียงทำใจให้สงบเท่านั้น เราจะเอามาละกิเลสส่วนนี้ไม่ได้ ถึงสมถะจะสงบลงสู่ความละเอียดถึงฌานสมาบัติ จะเป็น รูปฌาน อรูปฌานก็ตามเถิด ก็เพียงเอาเข้าไปข่มไว้เป็นวัน ๆ เท่านั้นเอง เหมือนกับศิลาทับหญ้า ประกบกันไปเป็นครั้งคราว แต่อย่าลืมคิดว่า แม้แต่รากไม้เล็ก ๆ ยังสามารถสอดแทรกเข้าในช่องหินได้ เมื่อมีจังหวะรากไม้ก็ผลักดันให้ก้อนหินพังทลายลงไปได้ ใจที่เราเอาสมถะเข้าประกบอารมณ์ไว้ก็เช่นกัน วันใดวันหนึ่งเมื่อเราเผลอตัว อารมณ์ประเภทนั้นก็จะระเบิดขึ้นที่ใจทันที จะหาชิ้นดีที่ใจไม่ได้เลยเป็นหัวใจที่หมดคุณค่าราคา เน่าเฟะอยู่ตลอดวันคืน จะหาจุดยืนให้ใจมิได้ คอยแต่จะล้มละลาย ผลสุดท้ายก็หาวิธีวางบาตรจีวร ออกตัวแบบหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ใน

ลักษณะสมบัติผู้ดีว่า อาตมาหมดบุญบวชเสียแล้ว ขอตัวเถอะ ถ้าขืนอยู่ไปก็กลัวจะเป็นบาปเป็นกรรมแก่ตัวเอง ถ้าเป็นในรูปนี้ก็ให้โยมได้เตรียมที่นอนหมอนเสื่อปูต้อนรับได้แล้ว จะปูที่ไหนให้เหมาะสมก็ปูได้เลย จะเป็นข้างนอกข้างใน หรือที่ใด ๆ ก็ตาม แล้วแต่จะจัดการ ไม่นานก็จะได้หามคนหมดบุญบวชในสมณเพศ ออกไปหาบุญทางเพศฆราวาส บางทีออกไปเป็นฆราวาสอาจจะได้บุญพอที่จะเข้ามาสู่ผ้ากาสาวพัสตร์อีก นี่เป็นเหตุการณ์ที่ผู้เขียนได้ประสบมา จึงนำมาเขียนเพื่อกั้นทางตัวเองไปในตัว เพื่อจะได้สำนึกในการเขียนของตน เพื่อจะได้มีความละอายต่อผู้อ่านไม่มากก็น้อย เพื่อจะได้รักษาตัวไม่มัวเอาแต่สมถะฝ่ายเดียว เพื่อจะได้เฉลียวฉลาดเอาปัญญามาใช้ เพื่อให้ใจมีความเฉียบแหลมคมคาย มีอุบายแก้ไขอารมณ์ที่เกิดกับใจตัวเอง ความเฉียบแหลมนี้เองจึงเป็นเส้นทางให้นักภาวนาได้พ้นจากปากเหยี่ยวปากกามาได้ ดังมีคำว่า **“รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง”** นั้นเอง นี่ก็ต้องอาศัยอุบายความเฉียบแหลมของใจ เข้าไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ใจตื่นตัว ไม่มั่วสุมอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทางอายตนะ ปลายเข็มที่นำทางให้ตัวเข็มและด้ายไปประสานอยู่ในเนื้อผ้าได้ฉันใด ปัญญา

ที่มีความเฉียบแหลมย่อมนำใจให้มีความฉลาดสามารถรอบรู้รู้รอบในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างแม่นยำฉันนั้น ถ้าไม่มีความเฉียบแหลมภายในใจแล้ว ถึงเราจะภาวนาด้วยปัญญาก็ไม่ค่อยจะได้ผล เดี๋ยวข้ามหน้าผวาหลังตั้งหลักของปัญญาไม่ได้ เดี๋ยวกิเลสสวนไป ปัญญาสวนมา ไม่มีเวลาที่จะเผชิญหน้ากัน ไม่มีที่จะประจัญบานห้ำหั่นกันซึ่ง ๆ หน้าสักที เห็นแต่รอยขี้ของกิเลสตามสายทางเพื่อฝากเป็นของขวัญ เช่น **ขี้เกียจ ขี้คร้าน ขี้โกรธ ขี้หลง กินมากนอนมากล้วนแต่เป็นขี้ของกิเลสทั้งนั้น** ถึงจะพบกันก็เมื่อปัญญาพลั้งเผลอไม่มีสติ กิเลสจึงได้ขี้ทับหัวใจเหม็นคลุ้งอยู่ตลอดเวลา เพราะปัญญาไม่มีความเฉียบแหลมนั่นเอง จะเข้าตำราที่ว่า **"น้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง"** หรือเป็นแบบวิธี **ตีป่าให้เสือกลัว** นั่นเอง นี่เป็นปัญญาพิจารณาแบบเพ่นพ่านไม่มีจุด กิเลสจะไปกลัวทำไมเล่า ถ้าเป็นปัญญาที่เกิดจากความเฉียบแหลมของใจเองแล้ว กิเลสยืดตัวไม่ขึ้น และหาช่องทางเข้ามาหาใจได้ยาก เพราะกิเลสมันชอบอยู่ในที่มืด ถ้าใจมืดเวลาใดกิเลสก็แสดงตัวทันที ถ้ามีปัญญาให้ความสว่างแก่ใจ ความรอบรู้รู้รอบของใจมีอยู่ จึงสมดังพุทธภาษิตว่า **"นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา"** ก็คือความสว่างอย่างนี้

นี่เอง ปัญญาก็เป็นปัญญาของตัวเอง คำว่า **"ตนแลเป็นที่พึ่งของตน"** ก็เพราะตนมีอาวุธประจำตัวก็คือตัวปัญญาเราเอง **ปัญญาเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ความฉลาดเฉียบแหลมสำหรับผู้จะพ้นไป กระจกไม่มีประโยชน์แก่คนตาบอดฉันใด ความรู้ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไร้ปัญญาฉันนั้น ปัญญาไม่มีแก่ผู้สิ้นความคิด ความพินิจไม่มีแก่ผู้ขาดความเฉียบแหลม** เหตุนั้นจึงว่าปัญญามากปัญญาดี คำว่าปัญญามากก็พอจะเข้าใจ ส่วนปัญญาดีจะมากก็ดีจะน้อยก็ดี ข้อสำคัญคือความเฉียบแหลมเป็นหลัก นักภาวนาจะสำนึกและสร้างความเฉียบแหลมให้เกิดขึ้นที่ใจให้ได้ **วิจกขณตา** คือความเฉียบแหลมนี่เอง จะเป็นเหตุให้รู้เท่าอารมณ์ของอายตนะได้ทุกขณะ ถ้าขาดความเฉียบแหลมแล้ว ใจอาจจะเผลอตัวได้ง่าย อารมณ์ของใจที่มีอยู่ก็ไม่รู้วิธีการแก้ไข จึงปล่อยให้กิเลสตัณหาฉุดลากไปตามอารมณ์ที่ชอบ สมมุติเอาอารมณ์ของอดีตที่ผ่านมาพาให้เกิดอารมณ์ของอนาคตมาบดขยี้หัวใจตัวเองในปัจจุบัน ใจจะหันเหเซซวนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีทางสิ้นสุดลงได้ เช่น ตาสัมผัสรูป เกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ ไปวาดมโนภาพเอารูปที่ผ่านมา หรือรูปปัจจุบันมาไว้ที่ใจ สมมุติรูปนั้นไปในลักษณะต่าง ๆ

ยิ่งสมมุติเท่าไรใจก็ยิ่งติด ใจยิ่งติดสมมุติ กิเลสก็ขยายตัว สังขารก็เริ่มทำงานทันที สังขารจะปรุงแต่งในแง่ต่าง ๆ ก็อาศัยสมมุติเป็นแกนนำ ถ้าสมมุติไม่มีที่ใจ จะให้สังขารปรุงแต่งทำงานได้อย่างไร เพราะสังขารเพียงเสริมให้สมมุติขยายออกไปกว้างเพื่อลวงใจให้ติด **แมงมุมสร้างข่ายขึ้นแล้วติดอยู่ที่ข่ายที่สร้างไว้แล้วฉันใด ใจย่อมติดอยู่ในสมมุติและสังขารฉันนั้น** ถ้าสมมุติตั้งขึ้นแล้วสังขารไม่เข้าไปปรุงแต่ง สมมุติก็จะค่อย ๆ อ่อนไปเอง สังขารตั้งขึ้นแล้ว แต่ไม่มีสมมุติให้ปรุง สังขารก็จะหดตัวทันที ถ้าสมมุติและสังขารบรรจบกันเมื่อไรก็เมื่อนั้นแหละ ใจจะเริ่มกำเริบพลอยยินดี พอใจไปตามอารมณ์ของสมมุติและสังขาร นี่แลจึงว่าอวิชชาโมหะเกิดขึ้นที่ใจ มีอยู่ที่ใจ ใจหลงโลกหลงสังขารก็มาหลงตัวนี้ ใจหมุนไปตามวัฏฏะ ถือเอาภพน้อยภพใหญ่ก็มาหลงอารมณ์สมมุติสังขารอย่างนี้ ใจมีความรักใคร่พอใจในกามคุณ ก็เพราะอารมณ์อย่างนี้ ความโศกเศร้าโศกาน้ำตาแทบจะเป็นสายเลือด ก็เพราะอารมณ์อย่างนี้ ความคับใจแค้นใจพิไรรำพัน เสียใจน้อยใจ ภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ ก็เพราะใจมาหลงสมมุติสังขารนี่เอง ดังภาษิตว่า **"ปิยรูป สาตรูป ตัณหาเกิดขึ้นในสิ่งที่รักใคร่พอใจ และตั้งอยู่ในสิ่งที่รักใคร่พอใจ เปมโต**

ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความรัก รติยา ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความยินดี กามโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากกามคุณ ตณฺหาย ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากตัณหา ปิยโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความรัก ปิยโต ชายเต ภยํ ภัยเกิดขึ้นจากความรัก ปิยโต วิปฺปมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ ผู้พ้นจากความรักได้แล้ว ย่อมไม่มีโศก ภัยจะมีมาจากที่ไหน" มหาสมุทรไม่อิ่มด้วยน้ำฉันใด ใจก็ไม่อิ่มในอารมณ์ของใจฉันนั้น เพราะความอยากในอารมณ์ภายในใจหาที่สุดมิได้ ใจมีความกำเริบเห่อเหิมในอารมณ์ใด ๆ พึงมีอุบายห้ามใจในอารมณ์นั้น ๆ **ชนผู้ตื่นขึ้นแล้วย่อมไม่มองเห็นอารมณ์อันประจวบด้วยความฝันฉันใด ใจอันมีความเฉียบแหลมมีสติปัญญารู้ตัวอยู่ ย่อมไม่มองเห็นอารมณ์ที่ใจรักอันล่วงไปแล้วฉันนั้น มดที่ติดอยู่กับน้ำผึ้งฉันใด ใจที่ติดอยู่กับอารมณ์ก็ฉันนั้น**

วิธีกำหนดรู้ใจและอารมณ์ของใจ

นักภาวนา จึงควรมาทำความเข้าใจ ในวิธีที่จะรู้อารมณ์ของใจและวิธีรู้ใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ละเอียดอ่อน

นักภาวนาผู้ไม่เคยชินอาจจะไม่เข้าใจ จึงขอให้ท่านพยายามทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ เพื่อความชำนาญและคล่องตัว และขอให้ตั้งใจทำจริง ๆ ความจริงจะหนีความจริงไปไม่ได้ และเวลาใดเวลาหนึ่งความจริงก็จะปรากฏขึ้นมา **ก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง จงมีสติตั้งใจคอยสังเกตอารมณ์ของใจไว้อย่างใกล้ชิด ทำใจให้มีความแผ่วเบา เหมือนกับเราทำสมถะ แต่ผิดกันในการกำหนดรู้ สมถะอาศัยกายและลมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย แต่วิธีรู้อารมณ์ของใจนี้ไม่มีวัตถุประสงค์เช่นนั้น** คือเราไม่กำหนดดูกาย ไม่กำหนดดูลมหายใจ ถึงแม้ว่าลมหายใจและกายจะมีปรากฏอยู่ก็ตาม แต่เราก็ไม่เอาใจใส่ ถึงจะรู้ก็รู้กันแบบราง ๆ โดยความไม่ตั้งใจดู **ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ของใจโดยเฉพาะ คืออยู่ในช่วงกลางในระหว่างกายกับลมหายใจนั้นเอง** อารมณ์ของใจนี้มีลักษณะไม่เหมือนกันทุกครั้งไป บางครั้งก็เป็นลักษณะหนึ่ง และบางครั้งก็เหมือนกัน บางทีก็แบบโลดโผน บางทีก็เป็นอารมณ์ของความรักความใคร่ อารมณ์ประเภทใดก็ตามให้เราจับจุดของอารมณ์ประเภทนั้น ๆ ไว้ **อย่าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์** ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์ในพริบตาเดียวเท่านั้น ตัวสมมุติอัน

เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ก็จะปรากฏทันที ในช่วงนี้รักษาใจให้ดีที่สุด ถ้าส่งใจออกไปหาเหตุของอารมณ์ อารมณ์ภายในใจก็จะเกิดขึ้น ตัวสมมุติอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นก็จะเข้ามากลบใจทันที เรื่องเช่นนี้ขอเตือนนักภาวนาเป็นพิเศษ **อย่านึกเอาเหตุของอารมณ์เข้ามาที่ใจเลย ถึงอารมณ์จะมีความรักความใคร่ ความยินดีพอใจอะไรก็ตาม นี่เป็นผลออกมาจากเหตุคือสมมุติ** เพราะความทุกข์นั้นเป็นผลของตัณหา เมื่อเรารู้ทุกข์เห็นทุกข์ได้แล้ว เราจึงหาวิธีดับเหตุแห่งความทุกข์ทีหลัง เรามารู้มาจับอารมณ์ของสมมุติได้แล้ว เราจึงหาวิธีลบล้างตัวสมมุติทีหลัง วิธีที่ทำอยู่เดี๋ยวนี้เป็นวิธีที่รู้จักอารมณ์ของสมมุติเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่จับมันไว้ มันก็จะมาแสดงฤทธิ์ขึ้นที่ใจ แล้วอารมณ์ของสมมุตินี้เองเป็นอาวุธสำคัญอันดับหนึ่งของกิเลส ตัณหา อวิชชา เมื่อเรายึดอาวุธของกิเลสตัณหาอวิชชาได้แล้ว เครื่องมือคืออาวุธของกิเลสอวิชชาตัณหาก็ไม่มี เราก็จะใช้ปัญญาจู่โจมอวิชชาตัณหาได้ง่ายที่สุด

ฉะนั้นเมื่อเรายึดเอาอารมณ์ของตัวสมมุติได้แล้ว อารมณ์ที่ถูกจี้ด้วยสติอยู่อย่างนี้ ก็จะค่อย ๆ หดตัวลง ๆ จะหดลงแทบสติจะมองไม่เห็นภายในใจนั้นเลย อารมณ์ประเภทใดก็ตามจะฝืนสู้กับสติไม่ได้ จะเป็นอารมณ์

ของราคะ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ที่ว่าเป็นสิ่งที่ร้ายแรงก็ตาม ถ้าได้ถูกสติจี้ให้ถูกกับจุดแล้วมันจะค่อยเลือนลางไป นี่แล จึงว่าสติเป็นตปธรรม เครื่องแผดเผาเหมือนกับไฟที่ยังน้ำให้แห้ง สติเผาอารมณ์ของสมมุติก็เช่นกัน ขอย้ำอีกที เวลาสติจี้อารมณ์อยู่นี้ ข้อควรระวังที่สุดอย่าให้ใจไปเพ่งเอาสมมุติที่เป็นต้นเหตุของอารมณ์นั้นเด็ดขาด ถ้าเราเพ่งหรือวาดภาพสมมุตินั้นขณะใดก็เหมือนกับเทน้ำมันเข้ากองไฟขณะนั้น เมื่อเราใช้สติจี้อารมณ์ให้อ่อนตัวลงได้แล้ว เราอย่าไปเผลอว่ามันดับไปหรือหมดไป เป็นเพียงแต่มันอ่อนกำลังลงเท่านั้น อันดับต่อไปในช่วงนี้เป็นปัญญา **เราจะต้องมีอุบายสอนใจให้ใจได้เห็นโทษความหลงของใจเอง ชี้โทษที่เป็นอารมณ์ของใจนั้นให้ใจฟัง ชี้โทษแห่งความคะนองใจ ให้ใจได้รู้ให้ใจได้ฟัง ให้ใจได้เห็น ให้ใจได้รับการอบรมของปัญญาให้ปัญญาสอนใจ ให้ใจได้รับคำสอนของปัญญา ใจจึงจะเห็นโทษความคะนองของใจเอง** เหมือนเด็กกำลังซุกซนก็ต้องให้ผู้ปกครองเป็นผู้พร่ำสอน เด็กนั้นจึงจะมีความฉลาดขึ้นและรู้จักวิธีรักษาตัวเอง ใจที่ตกอยู่ในความควบคุมของกิเลสตัณหา ก็ไม่รู้ความผิดของตน มืดมนทำตามความยินดีตามความพอใจ ตามกิเลสตัณหาเรื่อยไป

คนที่หลงผิดและกลับใจเข้ากับฝ่ายปกครองฉันใด ใจที่หลงผิด หลงโลก หลงวัฏฏะ อยู่ในภพทั้งสามก็ยอมจำนนต่อปัญญาฉันนั้น นี่แหละนักภาวนาทั้งหลายจึงขอย้ำอีกที **ก่อนที่จะภาวนาทุกครั้งก็ให้ตั้งใจกำหนดเอาวิธีนี้** เพื่อจะได้เป็นหลักของปัญญาต่อไป ครั้งใดอารมณ์ของใจไม่กำเริบ เราก็กำหนดสติรู้อารมณ์ของใจทุกครั้ง อารมณ์ของใจหยาบก็ให้รู้ว่าอารมณ์หยาบ เวลาใดอารมณ์ของใจละเอียดก็มีสติรู้อยู่กับอารมณ์ละเอียด ใจมีอารมณ์ของราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์ของโทสะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความทุกข์ต่าง ๆ ก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความสุขก็ให้รู้ ใจไม่มีอารมณ์ทุกข์อารมณ์สุขก็ให้รู้ ใจอยู่กับอารมณ์เฉย ๆ ก็ให้รู้ ให้ใจมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ของใจชนิดต่าง ๆ หรือใจจะมีอารมณ์ว่าง ๆ ก็รู้กับอารมณ์ว่าง ๆ ไปก่อน แต่อย่าไปติดใจอยู่ในอารมณ์ว่างนี้ให้มากเลย มันจะกลายเป็นฌานสมาบัติไป ขอให้กลับมาใช้ปัญญาพิจารณากายพิจารณาอารมณ์ที่เกิดกับใจอยู่เสมอ

การพิจารณากายและอารมณ์ของใจ

ต่อไปจะแนะวิธีใช้ปัญญาพอเป็นแนวทาง การใช้ปัญญาพิจารณากายและพิจารณาอารมณ์ของใจ ให้อยู่

ในระบบเดียวรวมอยู่ที่ใจ การพิจารณากายเราต้องยกเอากายเราเป็นหลักคือให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในสภาพของกาย ความทุกข์ภายในกายและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารภายในกาย ความสกปรกของร่างกาย เราจะพิจารณาเอาความเกิดเป็นหลักในเบื้องต้น เริ่มแต่ปฏิสนธิขึ้นมาก็ได้ หรือจะพิจารณาในช่วงที่เรารู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาล่วงหน้าไปในอนาคตต่อไปก็ได้ เช่นเราจะพิจารณาการเกิดขึ้นที่กายในเบื้องต้น ถึงเราไม่เห็นเราก็ต้องวาดมโนภาพตามความเป็นมาให้ถูกกับหลักการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง ครั้งแรกเกิด ก็ต้องอาศัยหยดน้ำมันเดียวของพ่อแม่ ที่เรียกว่า กลละ แล้วก็แปรสภาพเป็นปุ่มเปือกแล้วแปรสภาพเป็นเลือด แล้วรวมตัวเกาะกันเป็นก้อนเลือดจึงเรียกว่า ฆนะ จากนั้นก็แตกออกเป็น ปัญจสาขา คือแขนสอง ขาสอง ศีรษะหนึ่ง มีนิ้วมือ นิ้วเท้า มีตา หู จมูก ลิ้น กาย อวัยวะส่วนอื่น ๆ ก็มีความสมบูรณ์ อาศัยความอบอุ่นอยู่ในธาตุของแม่ รูปกายของเด็กก็มีความเจริญขึ้น เมื่อครบกำหนดก็ออกจากท้องแม่มา ในระยะที่อยู่ในท้องแม่นั้นจึงไม่มีการหายใจ คนที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่มีการหายใจ มีสามขณะ คือ ๑ เด็กอยู่ในท้องแม่

๒. คนดำน้ำ ๓. ผู้เข้านิโรธสมาบัติ เมื่อออกจากท้องแม่มาแล้วได้ถูกกับอากาศภายนอกก็เริ่มการเปลี่ยนแปลงรูปกายนี้มาเป็นลำดับจนถึงเป็นเด็กเป็นหนุ่ม อาการของกายก็เปลี่ยนแปลงขึ้นทุกระดับจนถึงปัจจุบัน จนถึงวัยสุดท้ายคือตาย นี้อธิบายคร่าว ๆ พอเป็นโครงเรื่องเท่านั้น จงพิจารณาด้วยปัญญาตามเหตุการณ์ที่ผ่านมานี้เถิด จึงขอย้ำ **ในหลักปัญญาในหลักปัจจุบันนี้** ให้รู้เหตุการณ์ในอดีต ในปัจจุบันและเหตุการณ์ในอนาคต ยกตัวอย่างพอให้นักภาวนาพิจารณาตามเพียงย่นย่อ คืออยากให้นักภาวนาช่วยตนเองให้มากที่สุด ในช่วงแรกเกิดจนถึงเป็นเด็กนั้น เพียงให้รู้ตามเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงของกาย เพื่อให้เห็นเป็นของไม่เที่ยงและความทุกข์ด้วยวิธีต่าง ๆ ติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้

นักภาวนาต้องตั้งเอาความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นหลักสำคัญ ให้รู้เท่าเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ ความเป็นอยู่มีอยู่ เพื่อให้ใจรู้การเกิดมาของกาย ให้รู้ความตั้งอยู่ของกาย ให้รู้ความหมดอายุของกาย และเพื่อไม่ให้ใจเข้าผูกพันในกาย ส่วนอารมณ์ของใจจะเป็นอารมณ์ของราคะ ตัณหา โลภ โกรธ หลง หรืออารมณ์นานาชนิดก็มีอยู่ที่ใจ รวมอยู่ที่ใจ มันจะแสดงออกตามวัย และมี

ความรุนแรงไม่เท่าเทียมกัน อารมณ์ของเด็กมันก็แสดงออกมาในความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง หนุ่ม สาว มันก็แสดงอารมณ์ความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง จนถึงกลางคนและวัยชรา มันก็จะแสดงออกมาอีกรูปหนึ่งเป็น **สนฺตติ** สืบต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ จึงทำให้ใจเราหลงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ อารมณ์ภายในใจนี้เอง จึงทำให้ใจเร่ร่อนติดอยู่กับภพชาตินั้น ๆ ไม่มีความเบื่อหน่าย พอใจในการเกิดอีกต่อไป เพราะใจไม่รู้ว่า **การเกิดเป็นความทุกข์** มีความเห็นหน้าเดียวคือเข้าใจว่าเป็นความสุข เหมือนกับคนสายตาสั้นมองไม่เห็นไกล เมื่อภัยเข้ามาถึงตัวจึงจะหาอาวุธป้องกัน มันจะทันได้อย่างไร นี่ฉันใด ใจมีความคิดสั้น มันย่อมแสดงผลออกมาภายนอกคือน้ำตา ส่วนภายในไม่ต้องถามถึงก็พอรู้กัน เหตุนั้นนักภาวนาควรใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ของใจอันเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นเหตุเพื่อให้ใจได้สังเกตรู้ตามเหตุปัจจัย ก่อนที่ใจไปยินดีกับรูปเสียงภายนอกนั้น ใจเราต้องมายินดีพอใจกับตัวเราไว้แล้วโดยไม่รู้สึกตัว เรียกว่า **อุปาทานขันธ์** อารมณ์อันเป็นราคะตัณหามีในใจเราอันดั้งเดิมมีอยู่แล้ว จึงไปดูดดึงเอารูปเสียงนั้น ๆ มาเข้าประกอบกัน จึงพัวพันเข้า

หาใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นของประจำโลก ถึงเราไม่เกิดมาหรือเกิดมาแล้ว หรือเราตายไป รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยังมีอยู่ ผิดแต่เราเข้าไปยึดถือเอาเท่านั้นเอง เพราะเราไม่รู้จึงเป็นเหตุให้เราหลง และให้เข้าใจว่าตัวเราเป็นเหตุ เราจึงมาดับต้นเหตุคือตัวเราเอง เหตุเกิดขึ้นที่ไหนก็ดับเหตุในที่นั้น เหตุเกิดขึ้นจากเรา เราก็หาวิธีดับเหตุที่ตัวของเราเอง เหมือนเราดับไฟ เราจะไปดับควันไฟ ไปดับแสงไฟ ไปดับความร้อนของไฟ ผู้นั้นโง่ที่สุด เพราะดับไฟไม่ถูกจุดของต้นไฟ นี่ฉันใด ไฟคือราคะตัณหาที่มีอารมณ์เดือดร้อนเกิดขึ้นที่ใจ เราจะเอาสมาธิ ฌาน สมาบัติขั้นไหนไปดับ ก็ไม่สามารถที่จะดับไฟราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดจากใจไปได้เลย ฉันนั้น

เราต้องใช้ปัญญาเข้าไปแก้ไขต้นเหตุ เปลี่ยนแปลงลบล้างความยึดถือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของเรา รูปเหล่านี้เองเอามาแยกแยะออกเป็นชิ้นส่วน เป็นชิ้นน้อยชิ้นใหญ่ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น เป็นอาการของใจ มิใช่ใจเดิม ส่วนใจเดิมจะมีความแพรวพราวอยู่ในใจเอง คำว่า **วิญญาณนั้นไม่ใช่ใจ แต่ก็เป็นรัศมีความรู้ออกมาจากใจ** ความรู้ในวิญญาณนี้เองมันเจืออยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือโมหะ

อวิชชา รู้ก็รู้แบบงมงายไปตามกิเลสตัณหา คือรู้ในทาง วิธีขุดหลุมฝังตัวเอง เหมือนกับแสงไฟที่มีสีต่างกัน ไฟนีออนมีสีแดง สีขาว สีเขียว ไม่ขึ้นอยู่กับไฟ มันขึ้น อยู่กับหลอดไฟต่างหากฉันใด ความรู้ของวิญญาณนั้น จะรู้ไปแบบไหน วิธีใด มันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมพาให้ เป็นไปและเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ มีการเกิด ๆ ดับ ๆ สลับซับซ้อนไม่คงที่ฉันนั้น คือไม่มีสติยับยั้งอยู่นั่นเอง วิญญาณคือความรู้นั้นคือรู้ในวิธีการสร้างภพสร้างชาติ ฉลาดรู้ในวิธีผูกตัวเองให้อยู่กับโลกเท่านั้น แต่ไม่รู้ใน อริยสัจสี่ หรือสภาวะอันมีจริงเป็นจริง ถ้าวิญญาณรู้เห็น ไม่จริงอย่างนี้ ความไม่รู้จริงอย่างอื่นก็พลอยติดตาม เช่น ความรู้ในสังขาร ก็ปรุงแต่งไปในทางไม่จริง ความรู้ใน สัญญาก็เกิด ๆ ดับ ๆ จำไม่ได้คงที่ ความรู้ในเวทนา ความเสวยอารมณ์ก็มีทั้งสุขทั้งทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้ในรูปก็ไม่รู้ตามหลักความเป็นจริง ความไม่รู้จริง นี้เองจึงเกิดความหลง ความรักความใคร่ พอใจไปตาม กามารมณ์ต่าง ๆ ของโลก นี้แลจึงเป็นต้นเหตุแห่งความ มืดมิดปิดความเป็นจริง จึงว่าอวิชชาความไม่รู้ โมหะ ความหลง ก็ตัวนี้เอง

ฉะนั้น นักภาวนาจึงเปลี่ยนเป็นอุบายสั้น ๆ เพื่อ

เข้าใจในวิธีง่าย ๆ คือคำว่าอวิชชานั้นคือความไม่รู้ของจริง ใน **อริยสัจธรรม คือความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย** ให้เราใช้ปัญญาพิจารณา ตามหลักความเป็นจริง เพื่อให้ใจได้มีวิชชา คือความรู้จริงตามความเป็นจริงด้วยปัญญา วิชชาภายในใจก็จะมีความสว่างรอบรู้ รู้รอบในใจเอง นี้แหละคือเอาปัญญาเข้าไปฝึกฝนอารมณ์ของใจ ให้ใจมีความสว่าง เหมือนกับเราติดไฟขึ้นในที่มืด ความมืดก็ย่อมหายไปเอง ความรู้ความสว่างของใจเกิดขึ้นด้วยปัญญาแล้ว ความมืดของใจก็หายไป ใช้ปัญญาไตร่ตรองดูอาการของกาย ลักษณะของกาย ความเกิด ความตั้งอยู่ และความดับไปของกายทุกส่วน ทั้งภายนอกภายใน ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกันคือความเปลี่ยนไปแต่วัยต้นจนถึงวัยชรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในกายตั้งแต่ต้นจนถึงความทุกข์ปัจจุบัน และใช้ปัญญาปฏิเสธว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงบ้านอาศัยชั่วคราวเท่านั้น นานไปก็จะแยกกันไป นี้เป็นหลักภาวนาง่าย ๆ ส่วนปัญญาจะพิสดารกว้างขวาง และอุบายใช้ปัญญาประกอบนั้นมอบให้นักภาวนาเอง ข้อสำคัญที่สุด เราพิจารณากายส่วนใดก็ให้เห็นแจ้งประจักษ์ส่วนนั้น จะพิจารณาช้าหรือเร็วแล้วแต่ความสะดวก ถ้านักภาวนา

สติยังไม่เร็วและแข็งพอ ควรใช้ปัญญาพิจารณาช้า ๆ เพื่อจะได้เพ่งดูกายให้รู้ให้เห็นกายแต่ละส่วนมีลักษณะ สัณฐานอย่างไร ให้ใจจดจ่อรู้ไปตามนั้น และใจเราก็ไม่พะวักพะวนไปในเรื่องอื่น ๆ ใจก็จะอยู่กับกาย รู้กายอยู่ตลอดไป นี่แล จึงว่าสมาธิหนุนปัญญาไปในตัว ถ้าพิจารณากายไปนาน ๆ ถ้าใจมีความเบื่อหน่ายในการคิดพิจารณาแล้ว ก็ให้หยุดการพิจารณา ให้กลับใจมาอยู่ในความสงบ คืออารมณ์ของใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำใจให้แผ่วเบา รู้ลมหายใจเข้าออกโดยมีสติอยู่อย่างนั้น เพื่อให้ใจได้พักผ่อนไปในตัว กำลังใจที่เกิดจากสมาธินี้ จะได้ใช้หนุนปัญญาพิจารณาต่อไป

ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์

การใช้ปัญญาพิจารณานั้น เราจะนั่งจะเดินหรืออยู่ในอิริยาบถใดก็แล้วแต่ความสะดวก เพราะปัญญาพิจารณานั้นใจไม่อยู่กับที่ เมื่อปัญญาพิจารณา ใจก็พลอยรู้เห็นตามสภาพส่วนนั้น ๆ ไปตามลักษณะ การพิจารณาทุกครั้งให้เอาไตรลักษณ์เป็นหลักประกอบในอาการนั้น ๆ ทุกครั้งไป ให้เห็นเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เพราะว่ารูปสังขาร จิตสังขาร ไม่ว่าภายนอกหรือภายใน ใกล้

หรือไกล หยาบละเอียด ประณีตเลวทราม อันเป็นของประจำมีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด พิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ได้ยากและไม่มีอะไรเป็นส่วนตัวของเราแม้แต่น้อยเลย นี่แล จึงให้ทำลายต้นเหตุ ดูเหตุให้รู้ให้เห็น เพื่อไม่ให้ใจลุ่มหลงยึดถือว่าเรา ว่าเขา ต่อไป **เพราะว่าเรามีอยู่ที่ไหน เขาก็มีอยู่ที่นั่น ถ้าเราไม่มี เขาจะมีมาจากไหน เพราะเราเป็นต้นเหตุ ผลคือเขาย่อมติดตามมาเป็นเงามาเทียมเราทันที** สิ่งใดเป็นฆนะเป็นก้อน สิ่งนั้นย่อมมีเงา ถ้าฆนะคือก้อนนี้ไม่มี เงาจะมีมาจากไหน ฉะนั้นจึงให้ทำลายก้อนนี้ด้วยปัญญา เมื่อทำลายก้อนนี้ได้แล้ว สันตติ ความสืบต่อในก้อนนั้นย่อมหมดไป ความเคลื่อนไหวไปมาก็หมดปัญหาลงทันที เหมือนกับความร้อนของไฟพร้อมทั้งตัวไฟเอง เมื่อเราดับกำเนิดอันเป็นเหตุให้เกิดไฟได้แล้ว ความร้อนของไฟตลอดตัวไฟเองก็หมดปัญหาลงทันที ฉันใด เราทำลายฆนะได้แล้ว ความสืบต่อในอสังขตธาตุ อสังขตปัจจัยก็ไม่มีปัญหาเช่นกัน จึงเป็นอกุปปธรรมโดยสมบูรณ์ ฉันนั้น

นี่แล นักภาวนาทั้งหลาย เริ่มแรกในการปฏิบัตินั้นย่อมมีการขลุกขลักกันอยู่บ้าง เหมือนการทำทางไปสู่

จุดใดจุดหนึ่ง ไม่ใช่เขาจะราดยางไปเลยทีเดียว เขาต้องกรุยทาง มีรถน้อยใหญ่ช่วยกันบุกเบิกป่าดงพงไพร ไหล่เขาดังเราเห็นอยู่ในที่ต่าง ๆ กว่าจะราดยางลงได้ให้เป็นเส้นทางไปมาสะดวก ก็ย่อมลงทุนลงแรง อย่างมากมายทีเดียว การภาวนาเริ่มต้นก็เช่นกัน มีทั้งผิดทั้งถูก ย่อมล้มลุกคลุกคลานหนักเอาเบาสู้แบบปากกัดตีนถีบอย่างสุดเหวี่ยงทีเดียว **นี่ต้องอาศัยผู้ทำ มิเช่นนั้นอาจจะล้มเหลวหรือพลาดได้ เพราะการภาวนานั้นไม่ได้จำกัดกาล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมตามเวลาเท่านั้น มันขึ้นอยู่กับความตั้งใจให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ** เมื่อออกจากที่จำวัดแล้ว จึงให้มีสติประจำใจ บิณฑบาตทั้งไปและกลับ หรือจัดอาหารบิณฑบาตก็ดี จึงให้มีสติอยู่ที่ใจ จะอยู่ในอิริยาบถใดที่ไหน เช่นไรก็ตาม ต้องมีสติรู้ตัวรู้ใจอยู่ตลอดเวลาหรือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นในการเกิดการดับในกาย ในใจอยู่เป็นนิจ หรือรู้เห็นในส่วนภายนอก มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันกิเลสตัณหาไม่ให้เข้ามาสู่วงในหัวใจเราได้ ตั้งใจให้มีสติเตรียมพร้อมทุกขณะ พร้อมที่จะเผชิญต่อกิเลสตัณหาอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันท่วงที

ข้อควรระวังเส้นทางของกิเลสตัณหาอีกอย่างหนึ่งคือการคุยกัน นอกจากการสนทนาในธรรมแล้ว ส่วนมาก

ย่อมเผลอตัว คุยกันแบบเอาไฟเผาตัวเองและผู้อื่นโดยไม่รู้สึก กว่าจะสำนึกตัวได้น้ำลายแทบไม่มี บางกลุ่มไม่มีสติสำนึกตัวเองได้บ้างเลย ผู้ต้องการความสงบ แต่ชอบพูดคุยกับคนนั้นคนนี้ไม่ใช่นักภาวนาโดยตรง จะว่านักภาวนากาฝากก็ไม่ผิด คือไม่คิดถึงความรำคาญของผู้อื่นเลย ผู้อื่นอยากทำความเพียรนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรืออยู่ด้วยความสงบส่วนตัว ก็ทำเสียงต่าง ๆ ไปให้ผู้อื่นรำคาญใจ คำว่า **"กถมฺภูตสฺส เม รตฺตินฺทิวาวีติปตนฺติ"** วันคืนล่วงไปล่วงไปทำอะไรอยู่ และเรายินดีในที่สงบสงัดหรือไม่ ถ้าเรายินดีในที่สงบสงัด ผู้อื่นก็ย่อมต้องการความสงบสงัดเช่นกัน เมื่อเราทำอะไรไป พูดอะไรไป จงคิดเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบ้าง

ฉะนั้น ผู้มีความหวังประโยชน์ส่วนยิ่งแล้ว ควรจะสงวนตัวไม่ทะนงตัว แบบคมในฝักเหมือนกับพระมหากัจจายน์กล่าวไว้ว่า **"มีตาให้เหมือนกับคนตาบอด มีหูให้เหมือนกับคนหูหนวก"** นี้เพื่อให้เราสำนึกอยู่ใน **กายวิเวก จิตตวิเวก** คือให้นักภาวนามีความตระหนัก **ในวิธีเก็บตัว และวิธีหลบตัวเพื่อซ่อนเร้นและอำนวยความสะดวกในการรักษาตัว** เพื่อไม่ให้ลืมตัวอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ หรือทำตัวเพื่อไม่ให้คนอื่นสนใจตัวเอง ถึงหากอยู่ในสังคมน้อยใหญ่ก็ตาม

ก็เหมือนกับกาอยู่ในท่ามกลางฝูงหงส์ โดยไม่มีคุณค่าอะไร จะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีประตูหน้าประตูหลังตั้งยามรักษา นั้นแล จึงจะมีเวลาเป็นของของตน จะบำเพ็ญภาวนาอยู่ในที่ใดเวลาใดก็อยู่ตามอัธยาศัย ใจก็จะคืบคลานก้าวหน้าไปโดยเร็ว

หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นเพียงอุบายส่วนตัว เพื่อหลบไม่ให้อารมณ์ของรูปและเสียงนั้นได้เข้ามาพัวพันในใจนั้นเอง ถึงจะเห็นรูปได้ยินเสียงก็มีอุบายทำตัวเหมือนกับคนตาบอดหรือหูหนวก เป็นใบ้ ไม่ผูกใจอยู่กับรูปเสียงนั้น ๆ เมื่อรูปเสียงนั้นหายไปใจก็ไม่มีอารมณ์ผูกพัน หันเหเรรวนปักใจผูกใจในรูปเสียงนั้นเลย การภาวนาถ้าไม่มีอารมณ์ของ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เข้ามารบกวนใจแล้ว การภาวนาจะมีความงอกงามเจริญขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกับเราปลูกต้นไม้เพื่อหวังประโยชน์ในผล ถ้าเรารักษาไม่ให้ตัวบุ้งตัวหนอนเข้าไปซุกซ่อนนอนกินอยู่ในลำต้น หรือรักษาไม่ให้เชื้อราต่าง ๆ หรือมด แมลง มารบกวน พรวนดิน ใส่ปุ๋ยรดน้ำอยู่บ่อย ๆ ต้นไม้ก็จะงอกงามให้เราได้รับผล ฉันใด นักภาวนาต้องรักษาใจให้อยู่เป็นปกติอย่าให้มีอารมณ์อันเป็นข้าศึกของใจ เข้ามาซุกซ่อนบ่อนทำลายใจเราเลย พยายามรักษา

อยู่ในท่าเตรียมพร้อมทุกเวลาฉันนั้น ไม่ว่าอยู่ในท่าใด อิริยาบถใด ให้มีสติปัญญารักษาใจ ทำต่อเนื่องกันไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่ลดละ ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน ตื่นจากการพักผ่อนแล้ว ต้องมีสติปักหลักรักษาใจให้ดี เพื่อไม่ให้ใจออกไปดูดดึงเอาอารมณ์ภายนอกเข้ามาอยู่ในใจได้ หรือหากเวลาเราพลั้งเผลอ ก็ให้มีสติปัญญาเข้ามาชำระอารมณ์ประเภทนั้น ๆ ให้หมดไปโดยเร็ว มิฉะนั้นอารมณ์จะเข้าเกาะกันวันละเล็กวันละน้อย และจะทำให้ใจมีความเศร้าหมองโดยไม่รู้สึกตัว ผลที่สุดอารมณ์ภายในใจ ก็จะเกิดเป็นพิษขึ้นที่ใจ ฉะนั้นเราควรรักษาใจไม่ให้ไปเกาะอารมณ์ประเภทนั้น ๆ ตั้งแต่ต้นมือ เพื่อไม่ให้อารมณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นที่ใจเราได้อีกเลย จึงควรระวังรักษาติดต่อกัน ให้คงเส้นคงวา อย่าประมาท อย่าทำใจให้สนิทกับอารมณ์นั้น ๆ และอย่าทำความคุ้นเคยในอารมณ์นั้นอีกต่อไป โดยตั้งใจปฏิบัติภาวนาให้สม่ำเสมอทุกวันไป ไม่ขาดวรรคขาดตอน ผลของการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา เหมือนกับผลมะม่วงที่เกิดมากับต้นมะม่วงเอง ทีแรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อหากมันสุกแล้ว รสมันก็จะหวานโดยไม่มีใครเอาน้ำตาลไปผสมไว้เลย นี้ผลมะม่วงลูกเดียวยังเปลี่ยนแปลงสภาพรสไปได้ นักภาวนาถ้าหาก

รักษาปฏิบัติต่อเนื่องกัน ผลการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราโดยตรง ความสงบความรู้เห็นเป็นมหัศจรรย์ก็จะเกิดกับใจเราโดยเราไม่ได้คาดคิดมาก่อน และไม่มีสิ่งใดใครคนหนึ่งมาบอกล่วงหน้าให้เรารู้บ้างเลย และไม่เคยปรากฏการณ์มาก่อนในชีวิตของเรา

การดำเนินตามมรรควิถี

ความสงบอันยิ่งใหญ่นี้ ก็จะตีแผ่รัศมีออกมาในใจในระยะช่วงอันสั้นนี้ทันที และรู้ว่าใจหยั่งลงสู่ความสงบเต็มภูมิด้วย ความสงบอันนี้จะมีความผิดแผกแตกต่างกันกับความสงบอย่างอื่นเป็นอันมากทีเดียว **อุปาทานความยึดถือทั้งหมดจะขาดสิทธิ์ไม่มีฤทธิ์ในใจแม้แต่น้อย ขันธ์ห้าอายตนะก็เพียงสักว่าเท่านั้น ความรู้ในขันธ์และอายตนะภายในไม่มีปัจจัยต่อเนื่องกับอารมณ์ภายนอกได้เลย** ความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เป็นสายใยต่อเนื่องกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พูดรวม ๆ แล้วก็คือสัมผัสกันไม่ติดนั่นเอง รูปขันธ์กับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างสงบ ไม่มีขันธ์ใดทำงานแม้แต่น้อย **ความเสวยอารมณ์ภายในใจไม่มี ความปรุงความคิดภายในใจก็ไม่มี ความรู้เกิด ๆ ดับ ๆ แส่ส่ายออกไปภายนอก**

ก็ไม่มี ความรู้สึกลึกภายในใจนั้นมีอยู่ แต่ก็รู้เป็นเอกเทศ อยู่เฉพาะรู้เท่านั้น เหมือนกันกับอยู่คนละโลกไม่เกี่ยวเนื่องถึงกันแม้แต่น้อยเลย เมื่อใจคิดไม่เป็น ความรู้ทางวิญญาณก็ดับสนิทเท่านั้น **สภาพรู้อันไม่มีนิมิตหมายในโลกนี้** ขอมอบให้นักภาวนาพิจารณาเอง จะเป็นอยู่อย่างไร อยู่ในสภาพเช่นไร จะหาข้อเปรียบเทียบให้ผู้อ่านได้เข้าใจนั้นยากเหลือเกิน หรือพูดไปก็จะเกินความพอดีของผู้อ่าน ฉะนั้นขอมอบความสงบเช่นนี้ให้ผู้อ่านได้รับความสงบเสียเอง ว่าเป็นอยู่อย่างไร สภาพแห่งความสงบและสภาพใจไม่มีอะไร ขอให้รู้เองเห็นเองจึงจะแน่นอน ต่อไปความสงบอย่างนี้จะสงบอยู่นานพอสมควรแล้ว ความสงบนี้ก็จะพลิกแพลงขึ้นอีกวิธีหนึ่ง จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามจะไม่มีปัญหา

เมื่อความพลิกแพลงในความสงบนี้นิดเดียวเท่านั้น ความกล้าหาญจะแสดงออกมาทางใจ ให้เต็มกำลังเต็มอัตราทีเดียว ความกล้าหาญนั้นจะกล้าไปในทางใดและอะไรพาให้เกิดความกล้าหาญนั้น ก็ผู้นั้นจะรู้ภายในส่วนตัวของท่านเอง เมื่อความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นแล้ว ท่านจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะพิจารณาก็ตาม จะทำความสงบอยู่ก็ตาม ความกล้าหาญนั้นก็อยู่ในเชิงว่า ๓ ภพไม่มี

ความหมาย ความกล้าหาญนี้จะตั้งอยู่ชั่ว จริมกจิต จะกระดิกขึ้นที่ใจ ปุ๊บเดียวก็รู้ทันที **คำนี้สำคัญที่สุด คือคำว่า "วิราคา วิมุจฺจติ วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ" เพราะสิ้นกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ความรู้ว่าหลุดพ้นแล้วย่อมมี (ความจริงก็จะเปิดเผยให้รู้อยู่ในตรงนี้เอง) "ขีณา ชาติ วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ กตํ กรณียํ" ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว** นักภาวนาก็จะรู้ในตัวท่านเอง และหายความสงสัยในตัวเองทันที

ส่วนการระลึกถึงพระพุทธเจ้านั้นก็น่าอัศจรรย์ อยากไปกราบพระพุทธเจ้า ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ดังพระสาวกของพระองค์ไปรู้เห็นธรรมแล้ว ถึงทางไกลสักเท่าไร ก็อุตส่าห์เดินทางมากราบนมัสการพระพุทธเจ้า แต่ความคิดอยากจะเล่าสิ่งที่รู้เห็นนั้นถวายพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบไม่มีในใจ เพียงได้กราบนมัสการพระพุทธเจ้าก็พอแล้ว เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามในแง่ความรู้เห็นในท่ามกลางสงฆ์ ก็สามารถเล่าถวายพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง โดยไม่มีความกระดากใจต่อพระพุทธเจ้าและคณะสงฆ์ทั้งหลายแม้แต่นิดเดียว บางองค์ก็กล้าพูดในท่ามกลางสงฆ์ ถึงพระพุทธองค์จะ

ประทับอยู่ในที่นั้นก็ตาม ก็สามารถพูดไม่มีความเกรงขาม ในท่ามกลางสงฆ์ และก็พูดตามความจริงของท่าน ใคร จะว่าอวดตัวในท่าไหนไม่เกี่ยว ไปที่ไหนอยู่ที่ไหนใน ท่ามกลางคณะสงฆ์น้อยหรือมาก ก็สามารถกล่าวคำว่า **"ยสฺส มคฺเค วา ผเล วา กงฺขา อตฺถิ โส มํ ปุจฺฉตุ" ผู้ใดมีความสงสัยในมรรคในผล ผู้นั้นจงถามข้าพเจ้า** อยู่อย่างนั้น ถ้าทุกวันนี้มีผู้ว่าเช่นนั้น ถึงจะว่าตามความ เป็นจริงก็ตามเถอะ จะมีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเล่า! และ ใครจะมาเป็นผู้ตัดสินให้ เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ผ่านไปแล้วความกล้าหาญนั้นก็อ่อนลง ๆ จนไม่มีความ กล้าหาญอยู่เลย และปัญญาเคยพิจารณาในแง่ต่าง ๆ ใน รูปธรรม นามธรรม ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เพื่อหา ช่องทางให้หลุดพ้นไปจากวัฏฏะนี้ ก็หมดภาระแล้ว จะเหลือเพียงกำลังใจ กำลังใจนี้ก็เป็นผลอีกส่วนหนึ่ง แต่ก็เป็นที่น่าอัศจรรย์อยู่มาก กำลังใจนี้จะตั้งอยู่ได้ก็ **๗** วัน กำลังเบ่งบานเต็มที่ ต่อไปก็ค่อย ๆ เลือนลางไปทุก ๆ วัน ประมาณอีก **๗** วัน ก็จะอยู่ในท่าปกติภายในธาตุขันธ์ ความรู้เห็นมาแล้วนั้นก็รู้เห็นเป็นปกติ และรู้เห็นเป็น เอกรัตติง ราตรีเดียวอยู่ตลอดกาล ไม่มีดับ มีเกิด มีขึ้น มีลง ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสของโลกใด ๆ ทั้งสิ้น

คำว่า **"กตํ กรณีย" กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว** จึงหมดภาระส่วนตัวไม่ต้องไปหาเอาน้ำมาดับไฟอีกต่อไป เพราะไฟได้ดับสนิทไปหมดแล้ว นี่เป็นผลการปฏิบัติครั้งสุดท้าย ได้อธิบายเพียงย่นย่อ พอให้ผู้อ่านได้สดับไว้เป็นแนวทาง

ถ้าท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจในวิธีปฏิบัติภาวนา ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายเพิ่มเติม เพราะหลักภาวนานี้ ผู้เขียนก็ได้ย่นย่อและอธิบายไว้สั้น ๆ เป็นบางตอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในวิธีภาวนาได้ง่ายขึ้น เมื่อภาวนาไปแล้ว ผลแห่งความสงบ ความรู้เห็นในแง่ต่าง ๆ อาจจะเกิดขึ้น ไม่ค่อยเหมือนกันทั้งหมด เพราะนิสัยไม่เหมือนกันทุกคน ก่อนใจจะลงสู่ความสงบ จะแสดงในเบื้องต้นไม่เหมือนกัน และบางคนชอบมีนิมิตเกิดขึ้นนานาชนิด บางคนก็ไม่มีนิมิตมาเกี่ยวข้องเลย และขอเตือนผู้มีนิมิตบ้างเล็กน้อย ถ้าหากมีนิมิตเห็นสิ่งน่ารักน่ากลัวเกิดขึ้น หรือมีเสียงดังขึ้นในที่ใกล้หรือไกล จะเป็นเสียงคนหรือเสียงสัตว์ก็ตาม **ให้ตั้งสติลงที่ใจให้เข้าใจว่าของสิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะกิเลส สังขารตัวเองออกหลอกตัวเอง อย่าไปปักใจเชื่อว่าสิ่งอื่น และก็อย่ากลัวในนิมิตนั้น ๆ** ถึงความกลัวเกิดขึ้นก็ห้ามออกจากที่ ถ้าของเหล่านี้สามารถทำลายชีวิตเราได้หรือกินเราเป็น

อาหารได้ก็เชิญ ถ้าเรากล้ายอมเสียสละชีวิตอย่างเดียวเท่านั้น นิมิตนั้นก็จะหายทันที ถ้านิมิตที่น่ารักมีขึ้น ก็อย่าส่งใจไปตามนิมิตนั้นเลย นั้นคือสังขารออกหลอกตัวเอง ถ้าส่งใจไปตามสังขาร มันก็จะมาแสดงให้จิตเราถอนจากสมาธิทุกครั้งไป จะเป็นอย่างไรก็ตาม ขออย่าส่งใจไปดู ให้กำหนดสติรู้เฉพาะใจอย่างเดียว ไม่สนใจกับนิมิตใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าหากมีปัญญาจะเอานิมิตนั้นมาพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ได้ยิ่งดี ถ้าผู้มีปัญญารู้เท่าทันสังขารอยู่แล้ว สังขารก็จะไม่ออกไปแสดงตัวให้เราปรากฏเห็นเลย ขอนักภาวนาจงเข้าใจตามนี้เถิด ขอให้ผู้ปฏิบัติจงสัมฤทธิ์ผลในการภาวนาเทอญ.

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์ ๑๐๓๐/๘-๑๒ ถนนนครไชยศรี ดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐
โทร. ๒๔๑๒๓๒๑, ๒๔๑๒๘๖๒, ๒๔๑๑๒๔๕, โทรสาร ๒๔๑๕๓๕๒
นายประวิทย์ มาสกุลรัตน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา